Fonctionnement et entretien de la console P30

PRECOR
AVERAGE SPEED
PACE
DISTANCE
CALORIES
HEART RATE
TIME ELAPSED
TIME REMAINING
TIME +/-
CAUTION Before beginning any fitness program, see your physician for a thorough physical examination. Seek advice from your physician to learn the target heart rate appropriate for your fitness level. Do not allow children, or those unfamiliar with the operation of this equipment, on or near it. Read the product owner's manual or consult a qualified instructor before operating this equipment. Before exercising, attache the safety clip to your clothing. Do not stand on the belt while starting the treadmill. Do not attempt to turn around on the moving belt. Keep hands and clothing away from the belt and rear roller. Improper use of this equipment can result in serious injury. If you feel pain, faintness, or dizziness, stop exercising immediately. WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
BACK
OPTION
1 2 3
4 5 6
7 8 9
CLEAR 0 –
ENTER
OK
QUICK START
WORKOUTS
WEIGHT LOSS
HEART RATE
PERFORMANCE
VARIETY
INTERVAL
MANUAL

PRECOR®

Fonctionnement et entretien de la console P30

PRECOR®

Informations d'Édition

FONCTIONNEMENT ET ENTRETIEN DE LA CONSOLE P30

P/N 301096-536 rév. H

Copyright © April 2015 Precor Incorporated. Tous droits réservés. Sous réserve de modifications techniques sans avis préalable.

Remarque sur les marques déposées

Precor, AMT, EFX et Preva sont des marques déposées de Precor Incorporated. Les autres noms figurant dans le présent document peuvent être des marques déposées ou commerciales de leurs propriétaires respectifs.

Propriété intellectuelle

Tous droits, titres et intérêts dans et sur le logiciel Preva Business Suite, la documentation imprimée y étant associée, toutes copies dudit logiciel et toutes données collectées via Preva Business Suite sont la propriété exclusive de Precor ou de ses fournisseurs, selon le cas.

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice, et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Consignes de sécurité importantes

Important : *à conserver pour référence ultérieure.*

Avant d'installer cet appareil, veuillez lire toutes les consignes de la documentation fournie avec votre équipement de remise en forme, y compris les guides d'assemblage et les guides, avant d'installer cet appareil.

Remarque : ce produit est destiné à un usage commercial.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT

Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni UNIQUEMENT. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet appareil pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de détériorations. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions comprennent notamment ce qui suit :

- Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications des étiquettes placées sur l'appareil.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs de l'appareil consultent un médecin et passent un examen médical complet avant de commencer tout programme de remise en forme, surtout s'ils présentent une tension artérielle élevée, un taux de cholestérol élevé ou une maladie cardiaque, s'ils ont des antécédents familiaux associés à l'une des conditions précitées, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas régulièrement pratiqué de sport au courant de l'année passée ou s'ils sont sous prescription médicale.
- Ne permettez pas aux enfants ou à des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, de monter dessus ou de s'en approcher. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance à proximité de appareil.
- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements de sport et des chaussures appropriées pendant leurs entraînements et évitent de porter des vêtements flottants. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne soient pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher les cheveux longs en arrière.
- Ne laissez jamais l'équipement sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de sa source d'alimentation s'il n'est pas utilisé, ainsi qu'avant de le nettoyer ou de faire effectuer toute réparation par un technicien agrée.

  Remarque: l'adaptateur de courant fourni en option sert de source d'alimentation pour tout équipement autonome.
- Utilisez l'adaptateur de courant fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur de courant sur une prise de terre appropriée, comme indiqué sur l'appareil.
- Faites attention en montant et en descendant de l'appareil.
- Pour les tapis de course : n'utilisez pas les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet lorsque vous marchez à des vitesses dépassant un **rythme lent et tranquille**. Veillez à toujours vous stabiliser en tenant une poignée fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet.

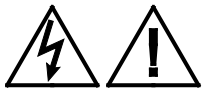
- Pour les appareils AMT et EFX : veillez à toujours vous stabiliser en tenant une poignée fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant l'utilisation.
- Éloignez le cordon d'alimentation ou l'adaptateur de courant fourni en option de toute surface chaude.
- Faites passer et disposez les câbles d'alimentation de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, à ce qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil soit suffisamment ventilé. Ne placez rien au dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et dure.
- **ESPACEMENT :** l'espacement recommandé minimal ci-après repose sur une combinaison des normes volontaires ASTM (américaines) et des réglementations EN (européennes) publiées au 1er octobre 2012 concernant l'accès, les passages autour de l'équipement et le démontage en cas d'urgence :
  - **Pour les tapis de course :** un minimum de 0,5 m (19,7 in.) de chaque côté du tapis de course et 2 m (78 in.) derrière l'appareil.
  - **Pour les équipements cardio autres que les tapis de course :** un minimum de 0,5 m (19,7 in.) d'un côté au moins et 0,5 m (19,7 in.) derrière ou devant l'appareil.

  Pour les utilisateurs basés au États-Unis, une attention particulière doit être portée au respect des exigences ADA (Americans with Disabilities Act), US Code 28 CFR (*voir la Section 305*). Les normes ASTM sont volontaires et peuvent ne pas refléter les normes actuelles du secteur. L'espacement réel de la zone d'accès, du passage autour de l'appareil et celui requis pour la descente d'urgence de l'appareil sont la responsabilité de l'établissement. L'établissement doit prendre en compte l'espace total nécessaire à l'entraînement sur chaque appareil, les normes du secteur et volontaires ainsi que les réglementations locales, nationales et fédérales. Les normes et les réglementations sont sujettes à modifications à tout moment.

Important : *ces recommandations concernant l'espacement sont à prendre en compte lors du placement de l'équipement à distance de radiateurs, de bouches d'air chaud ou de poêles. Évitez les températures extrêmes.*

- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quoi que ce soit à l'intérieur de l'appareil afin de ne pas provoquer de court-circuit ou d'endommager les parties électroniques.
- Lorsque vous utilisez le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité à l'un de vos vêtements avant chaque séance d'entraînement. Tout défaut d'utilisation du clip de sécurité risque d'accroître les risques de blessure en cas de chute.
- Gardez à l'esprit que les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont utilisés qu'à titre d'aide aux exercices pour déterminer la fréquence cardiaque de manière générale.
- N'utilisez pas d'appareil électrique dans un endroit humide ou mouillé.
- Ne faites jamais fonctionner cet appareil si un câble ou une fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, est tombé ou a été exposé à l'eau. Appelez immédiatement le service de maintenance si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le garder en bon état de fonctionnement, comme décrit dans la section *Entretien* du manuel du propriétaire. Inspectez l'appareil à la recherche de tout composant incorrect, usé ou desserré puis corrigez, remplacez ou resserrez avant toute utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Pour plus d'informations, consultez votre guide d'assemblage du produit.
- Restriction des équipements en termes de poids : N'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 180 kg (400 lb). Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.

- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont employés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.
- N'insérez ou ne laissez jamais tomber un objet dans une ouverture. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne placez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais sur la console et ne la tirez jamais.



ATTENTION : NE retirez PAS le capot ou vous encourez un risque de blessure par électrocution. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. À utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le Service clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entrainement et à sa console de commande.

Approbations de sécurité pour un équipement cardio-vasculaire

L'équipement Precor ® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (équipement d'entrainement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Interférences en radio fréquence (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North America only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

For North America only:

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 et PVS)

Recommandations électriques : tapis de course 120 V et 240 V

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Vous devez avoir reçu un câble d'alimentation qui correspond au code électrique local obligatoire avec l'équipement. Les tapis de course Precor doivent être branchés sur un circuit dérivé isolé de 20 ampères qui ne peut être partagé que par un seul écran individuel. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour effectuer les branchements du câble d'alimentation, contactez votre revendeur Precor.

Important : *un circuit dérivé individuel permet d'offrir un conducteur chaud et un conducteur neutre au niveau de la prise d'alimentation. Les conducteurs ne doivent en aucune manière être noués, " en chaînette " ni connectés avec aucun autre conducteur. Le circuit doit être mis à la terre conformément aux directives du NEC ou du code électrique régional.*

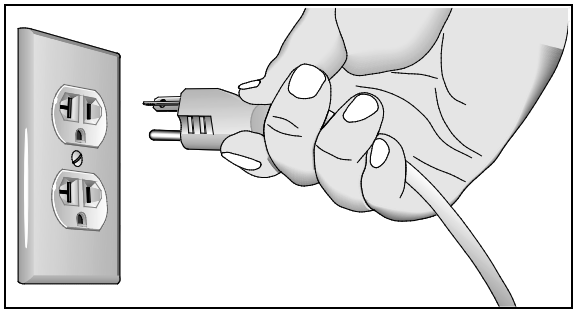


Figure 1: Fiche de 120 volts, 20-amp

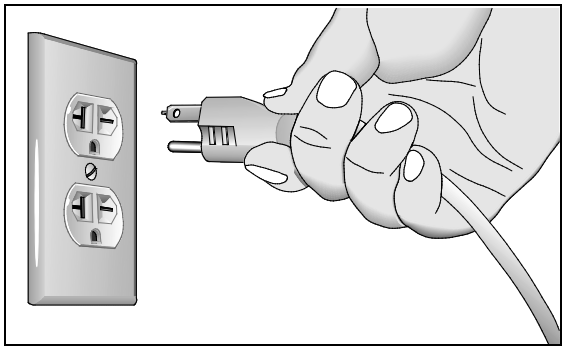


Figure 2: Fiche de 240 volts, 20-amp

Recommandations électriques : pour tous les types d'équipements exceptés les tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (Code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un système de vidéo personnel (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque: les multi-prises standards dotées de prises CEI-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

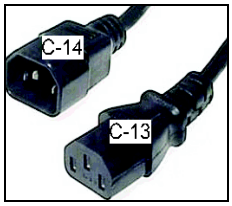


Figure 3: Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service Clientèle ou une liste des centres de réparation Precor agréés, consultez le site Web de Precor à l'adresse suivante : **www.precor.com**.

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 3
Précautions de sécurité 3
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates . 7
Recyclage et élimination de l'appareil 8
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire 8
Recommandations électriques : tapis de course 120 V et 240 V 10
Recommandations électriques : pour tous les types d'équipements exceptés les tapis de course 11
Demander une réparation 12

Pour commencer 15
Activer la console d'un équipement autoalimenté 15
Identification des éléments de la console 17

Configuration de la console 23
Paramètres du système 23
Réglage des paramètres du club 24
Affichage des informations 29
Saisie de l'ID utilisateur avec les équipements conformes à la spécification CSAFE 36

Présentation de la console P30 aux utilisateurs 39
Utilisation de la fonction de détection de la fréquence cardiaque 39
Utilisation d'une ceinture cardio 41
Utilisation du clip de sûreté du tapis de course 42
Fonction Auto Stop™ (Arrêt automatique) du tapis de course 46

Démarrer un entraînement 47
Démarrer un entraînement prédéfini 48
Réglage des options 48
Mettre en pause et reprendre une séance d'exercices 50
Mettre fin à une séance 50
Entraînements 52

Entretien 67
Nettoyage de la console et de écran..... 67
Vérification et réinitialisation du voyant d'état actif (tapis de course uniquement)..... 68
Remplacement de la courroie (AMT uniquement) 70

Chapitre 1

Pour commencer

La console P30 permet aux administrateurs de définir des valeurs par défaut qui répondent à leurs besoins spécifiques. Ces paramètres comprennent des éléments tels que la langue, les unités de mesure et la définition d'une durée d'entraînement maximale autorisée pour chaque équipement.

Activer la console d'un équipement autoalimenté

Les équipements Precor sont soit autoalimentés, soit alimentés par le biais d'un adaptateur disponible en option. Les équipements autoalimentés requièrent que l'utilisateur commence à s'exercer pour initialiser la console. Cette section présente de plus amples détails sur l'alimentation des appareils.

Activer la console d'un équipement autoalimenté

Sur les équipements autoalimentés, lorsque l'utilisateur commence son entraînement, la console s'initialise et affiche la bannière de bienvenue. L'affichage de la bannière nécessite toutefois que l'utilisateur maintienne une cadence minimum. Les mots PEDALER PLUS VITE (ou un message équivalent suivant le type d'appareil) apparaît à l'écran lorsque la cadence tombe en dessous du minimum nécessaire.

L'équipement intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Si l'utilisateur ne maintient pas la cadence minimum, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Dans ce mode, la console affiche un compte à rebours et ignore toute pression de touche. Si aucun mouvement n'est détecté ou si la cadence reste inférieure à la cadence

minimum, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre ses exercices avant la fin du compte à rebours et le programme reprendra à partir du point auquel il a été mis en pause.

Utilisation facultative de l'adaptateur électrique

Un adaptateur électrique disponible en option permet de garantir l'alimentation constante en électricité de l'équipement. Cet adaptateur vous permet de modifier les paramètres sans être obligé de pédaler sur l'appareil. Pour acheter un adaptateur électrique, contactez votre revendeur.

Lors de l'achat de l'adaptateur de courant optionnel, vous devez également faire l'acquisition du kit de câblage interne. Le kit comprend le câble, la patte et les éléments de fixation qui permettent d'installer l'adaptateur de courant sur le circuit électronique inférieur.

ATTENTION : le kit de câblage interne doit être installé par du personnel d'entretien agréé. Ne tentez pas d'installer le kit par vous-même, faute de quoi la garantie limitée de Precor risquerait d'être annulée. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Important : *si cet équipement comprend une Console P80, l'adaptateur de courant disponible en option et le kit de câblage interne doivent être installés pour que l'unité de base et sa batterie interne continuent d'être alimentées.*

Une fois le kit de câblage interne installé, vous pouvez brancher l'adaptateur de courant optionnel sur l'équipement. Branchez l'extrémité opposée dans la source d'alimentation électrique appropriée pour votre équipement (120 V ou 240 V). Relisez les instructions de sécurité contenues au début de ce manuel avant d'utiliser l'adaptateur de courant.

ATTENTION : lorsque vous utilisez l'adaptateur électrique optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne présente aucun risque de sécurité. Eloignez-le des lieux de passage et des pièces en mouvement de l'appareil. Si le cordon de l'adaptateur électrique ou du module de conversion de puissance est endommagé, remplacez-le impérativement.

La console de commande fonctionne différemment lorsque l'adaptateur électrique est connecté. L'adaptateur de courant fournit une source d'alimentation permanente ; aussi, l'utilisateur peut s'autoriser de courtes pauses sans que l'équipement n'initie la procédure d'arrêt. Si la durée maximale de la pause est atteinte sans que l'utilisateur n'ait repris l'entraînement, l'appareil rétablit l'affichage de

Bienvenue. Sur tous les appareils de remise en forme, la durée de la pause par défaut est de 30 secondes. Reportez-vous au manuel de votre console de commande pour des instructions concernant le réglage ou le changement de la limite de temps de pause.

Identification des éléments de la console

Le diagramme suivant fournit des informations sur les touches de la console. Le numéro et les actions des touches de la console peuvent différer légèrement suivant le type d'équipement.

Figure 4: Touches de la console P30

Tableau 1. Éléments de la console

Numéro	Nom de l'élément	Détails
1	Vitesse moyenne Allure Distance	Utilisez les flèches s ou t pour modifier l'élément que vous souhaitez afficher.
2	Calories	Affiche le nombre de calories brûlées.
3	Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque.
4	Temps écoulé Temps restant	Utilisez les flèches s ou t pour modifier l'affichage du temps.
5	Écran d'informations supérieur	Fait défiler les informations pour guider l'utilisateur.
6	• Muscle Monitor — EFX • Longueur de foulée — AMT • Cadence par minute — Stepper • <vide> — Vélo, tapis de course	• Muscle Monitor affiche les muscles utilisés pendant l'entraînement en cours. • Longueur de foulée décrit la longueur de vos pas au cours d'un entraînement. • Cadence par minute affiche le nombre de mètres, pieds ou pas qu'un utilisateur a gagné au cours d'un entraînement.

Numéro	Nom de l'élément	Détails
8	Entraînements	Appuyez sur l'un des boutons pour faire défiler les entraînements disponibles dans l'un des six groupes suivants : • Manuel • Fréquence cardiaque • Intermittent • Amincissement • Varié • Performances • Pour plus d'informations sur les entraînements spécifiques disponibles, reportez-vous à *Entraînements*.
9	Quick Start	Appuyez sur Quick Start pour démarrer votre séance d'entraînement.

Numéro	Nom de l'élément	Détails
10	Option	• Appuyez sur Options pour saisir les objectifs, la langue, le poids, l'âge et la fréquence cardiaque cible ou pour sélectionner plus d'options. • Appuyez sur **Autres mesures** pour afficher d'autres mesures. Mesures : • % terminés • Durée dans plage • Durée de segment restante • Vitesse moyenne • Allure — Tapis de course uniquement • Calories par minute • Calories par heure • WATTS • METS • FC cible • FC moyenne • Inclinaisons — Tapis de course et stepper uniquement • Longueur de foulée — AMT uniquement • Afficher tout • ARRET
11	Retour	Renvoie l'utilisateur à l'écran précédent.

Numéro	Nom de l'élément	Détails
12	Pause	**Pour les tapis de course :** Arrête le tapis de course pendant un entraînement. **Pour les équipements autoalimentés :** Agit comme une touche de réinitialisation. Toute pression sur la touche arrête le programme d'entraînement et affiche le récapitulatif.
13	OK et flèches haut/bas	Permettent de naviguer parmi les options et les réglages.
14	Indicateur d'intensité ou de vitesse	AMT, AMT avec Open Stride™, vélo, tapis de course, EFX (unique) et EFX (double)
15	Indicateur de résistance ou d'inclinaison	Tapis de course, EFX (double), stepper et AMT avec Open Stride™
16	Clavier numérique	Permet de saisir des informations numériques telles que l'âge, le poids, les numéros des chaînes et les mots de passe. Appuyez sur **Effacer** pour supprimer les chiffres saisis. Appuyez sur **Valider** après avoir saisi les chiffres sur le clavier numérique.
17	Prise audio (Pour consoles avec l'option média)	Branchez des écouteurs pour entendre le son.
18	Chargeur d'appareil mobile	Port de charge USB pour charger des appareils tout en utilisant l'équipement.

Chapitre 2

Configuration de la console

Utilisez le mode Système pour configurer les paramètres de manière avantageuse pour vos utilisateurs comme pour votre établissement. Le menu Système n'est visible que pour les administrateurs et les techniciens d'entretien agréés. Les modifications apportées à ces paramètres affectent l'équipement de fitness dans son ensemble.

Les différentes catégories de Paramètres du système sont les suivantes :

- Paramètres du club
- Affichages informatifs

Paramètres du système

Les fonctions de Paramètres du système sont inaccessibles aux clients du club, et vous ne pouvez y accéder qu'en appuyant sur une combinaison de touches spécifiques. Pour afficher les Paramètres du système, l'appareil doit être en mode d'accueil et afficher la Bannière d'accueil. Pour afficher la bannière de Bienvenue, vous devez brancher l'appareil. Pour un appareil autoalimenté, utilisez l'adaptateur de courant optionnel. Sinon, vous devrez maintenir une cadence minimum. Pour de plus amples informations sur les appareils autoalimentés, reportez-vous à *Activer la console d'un équipement autoalimenté*.

L'équipement est en mode Accueil lorsqu'il est allumé sans être utilisé, ce qui signifie qu'aucune séance d'exercices, saisie de données ou opération de diagnostic n'est en cours.

Lorsque l'équipement est en mode Accueil :

- **PRECOR** défile dans l'affichage texte inférieur. **SELECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU APPUYEZ SUR QUICKSTART POUR COMMENCER** défile dans l'affichage texte supérieur.

- Le signal de fréquence cardiaque est le seul segment activé.
- Sur un tapis de course, la bande de course ne bouge pas et le moteur de levage est éteint.

Remarque : sur un appareil autoalimenté, la batterie s'initialise lorsque vous commencez votre entraînement. Vous devez maintenir une cadence minimum pour que la bannière de Bienvenue apparaisse.

Les modifications apportées en mode de paramétrage du système seront définies comme paramètres par défaut au prochain affichage de la bannière de Bienvenue.

ATTENTION : si vous modifiez l'affichage des unités de mesure sur le tapis de course, veillez à vérifier le paramètre de vitesse pour vous assurer qu'il est correct.

Pour visualiser les Paramètres du club :

1. Depuis la Bannière d'accueil, appuyez sur **Pause**.

2. Tapez la séquence numérique suivante pour entrer le mot de passe :

   5 6 5 1 5 6 5

3. Appuyez sur **OK**.

   La bannière des Paramètres du club apparaît.

Tableau 2. Touches de navigation des modes de paramétrage du système

Touche	Fonction
s ou t	Vous permettent de vous déplacer dans les menus de paramétrage et les options
OK	Choisissez une sélection de menu
RETOUR	Vous permet de retourner au niveau de menu précédent sans enregistrer les modifications
PAUSE	Vous permet de quitter le mode de Paramétrage du système et de revenir à la bannière de Bienvenue

Réglage des paramètres du club

Utilisez les informations suivantes pour personnaliser les réglages de l'équipement selon vos besoins.

« Safety code » (Code de sécurité, tapis de course uniquement)

Plage de valeurs : Enabled (Activé) ou Disabled (Désactivé)

(Par défaut : Disabled (Désactivé)

Lorsque l'appareil est livré depuis l'usine, la fonction de protection à l'aide du code de sécurité est désactivée. Si vous activez le code de sécurité, vos utilisateurs devront entrer un numéro à quatre chiffres pour démarrer leur séance d'entraînement et faire démarrer le tapis. Le code est **1 2 3 4**.

« Select Language » (Sélection de la langue, tous les appareils)

Plage de valeurs : English (Anglais), Deutsch (Allemand), Espanol (Espagnol), Francais, Nederlands (Hollandais), Portugues (Portugais), Русский (Russe), Italiano (Italien) et ニホンゴ (Japonais).

(Par défaut : English)

Sélectionnez votre langue préférée pour l'affichage sur la console.

Remarque : les invites de programmation ne sont pas affectées par la sélection de la langue. Les invites de cette section continuent à apparaître en anglais. En outre, les valeurs disponibles pour ce paramètre affichent des signes diacritiques uniquement pour le russe et le japonais.

« Select Units » (Sélectionner les unités, tous les équipements)

Plage de valeurs : Format U.S. ou métrique

(Par défaut : U.S. (Format américain)

L'appareil peut afficher les mesures selon le système métrique ou américain.

Important : *si vous modifiez l'unité de mesure affichée sur un tapis de course, vérifiez que le réglage de la vitesse est correct.*

« Set Max Workout Time » (Définir la durée maximale de l'entraînement, tous les appareils)

Plage de valeurs : de 1 à 240 minutes

(Par défaut : 60 minutes)

Vous pouvez définir une durée maximale d'entraînement par séance. Choisissez une limite de temps entre 1 et 240 minutes, ou sélectionnez **Illimité** si vous ne souhaitez pas définir de limite de temps. Par exemple, si vous définissez la limite de temps à 20 minutes, les utilisateurs pourront uniquement saisir une durée d'entraînement entre 1 et 20 minutes.

Sélectionnez **Illimité** si vous ne souhaitez pas définir de limite de temps.

Remarque : Les programmes de performances militaires ne pourront pas être terminés si la durée maximale des exercices est inférieure à 40 minutes. Définissez la durée maximale sur 40 minutes ou plus si vous avez activé ces programmes de performances.

« Set Max Pause Time » (Définir la durée de pause maximale, tous les équipements)

Plage de valeurs : de 1 à 120 secondes

(Par défaut : 120 secondes)

Ce paramètre limite la durée pendant laquelle l'appareil reste en pause durant un entraînement avant d'être réinitialisé.

Remarque : l'adaptateur électrique en option doit être branché sur l'appareil auto-alimenté pour établir une limite définitive à la durée de la pause. Si l'adaptateur électrique en option n'est pas branché et que la vitesse du mouvement tombe en dessous des exigences minimales, l'équipement commence sa procédure d'arrêt de 30 secondes, et sort du mode de pause.

« Set Cool Down Time » (Définir le temps de récupération, tous les équipements)

Plage de valeurs : de 0 à 5 minutes

(Par défaut : 5 minutes)

Sélectionnez la durée maximale pendant laquelle l'appareil reste en mode de récupération. La durée de récupération est la période de temps qui suit la fin d'un programme et durant laquelle l'utilisateur s'entraîne à un rythme plus lent.

Création d'un entraînement personnalisé

Plage de valeurs : ACTIVÉ ou DÉSACTIVÉ

(Valeur par défaut : DÉSACTIVÉ)

Permet de créer un programme d'entraînement personnalisé.

Remarque : Cette option n'est pas disponible sur tous les équipements.

Pour créer un programme personnalisé :

1. Lorsque l'invite **SET CUSTOM PROGRAM** (Définir un programme personnalisé) s'affiche à l'écran, appuyez sur **OK**.

   Un profil de programme s'affiche à l'écran et une colonne clignotante indique votre point de départ.
2. Appuyez sur la touche fléchée vers le bas du clavier de navigation pour sélectionner la colonne que vous souhaitez modifier.
3. Pour modifier la hauteur de la colonne, reportez-vous au tableau suivant.

Tableau 3. Touches de programme personnalisé

Équipement	Nom de la touche	Description
Tapis de course	INCLINAISON	Modifie la hauteur de la colonne et affecte l'inclinaison du programme personnalisé.
EFX (835 uniquement)	INCLINAISON	Modifie la hauteur de la colonne et affecte l'inclinaison de la rampe du programme personnalisé.
Vélo	RESISTANCE	Modifie la hauteur de la colonne et affecte la résistance de la pédale du programme personnalisé.
Stepper	RESISTANCE	Modifie la hauteur de la colonne et affecte la résistance de marche du programme personnalisé.

4. Une fois la hauteur de la colonne définie, appuyez sur la touche fléchée vers le bas du clavier de navigation pour passer à la colonne suivante. Pour revenir aux colonnes précédentes, appuyez sur la touche fléchée vers le haut.

5. Continuez de régler le profil de chaque colonne.

   Remarque : deux programmes personnalisés sont disponibles sur le tapis de course. Certains produits Precor contiennent uniquement un programme personnalisé. L'invite vous indique le programme que vous avez ouvert. Pour sélectionner un deuxième programme personnalisé (tapis de course uniquement), appuyez sur la touche fléchée vers le bas du clavier de navigation avant d'appuyer sur **OK** dans l'étape 6.

   La valeur par défaut de l'option Set Custom Program 2 (Définir un 2e programme personnalisé) est **Désactivé**.
6. Une fois la création de votre programme terminée, appuyez sur **OK** pour enregistrer le profil du programme et revenir à l'écran de Bienvenue. Appuyez sur **RETOUR** pour quitter ce réglage sans enregistrer les modifications dans le profil personnalisé.

« Set Speed Limit » (Définir la limite de vitesse, tapis de course uniquement)

Plage de valeurs : 0,8 à 25,4 km/h (0,5 à 16 mi/h)

(Valeur par défaut : 20 km/h ou 12 mi/h)

Ce paramètre limite la vitesse de déplacement du tapis et par conséquent le nombre de paramètres de vitesse disponibles pour l'utilisateur. Utilisez ce paramètre pour définir la vitesse maximale pouvant être saisie par l'utilisateur au cours de son entraînement.

La vitesse est affichée en en kilomètres/heure (km/h) ou miles/heure (mph) selon la norme de mesure (métrique ou américaine) sélectionnée précédemment.

« Set Incline Limit » (Définir la limite de l'inclinaison, tapis de course uniquement)

Plage de valeurs : plage d'inclinaison complète de l'appareil

(Valeur par défaut : Inclinaison maximale)

Permet de définir le pourcentage d'inclinaison maximal qu'un utilisateur peut saisir au cours de son entraînement.

Programmes masqués (tapis de course uniquement)

Plage de valeurs : « Show Programs » (Afficher les programmes) ou « Hide Programs » (Masquer les programmes)

(Par défaut : « Hide Programs », Masquer les programmes)

Lorsque cette valeur est définie sur **Show Programs** (Afficher les programmes), tous les programmes de performances sont disponibles via la touche PERFORMANCES. Parmi les programmes proposés : Test fitness Gerkin, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT et Federal Law Enforcement PEB.

Si elle est définie sur **HIDE PROGRAMS** (Masquer les programmes), lorsque l'utilisateur appuie sur **PERFORMANCES**, le message **ENTRAINEMENT NON DISPONIBLE** défile sur l'écran d'informations supérieur.

« Set Resistance Range » (Définir la plage de résistance, vélo uniquement)

Plage de valeurs : High (Haute), Medium (Moyenne), Low (Faible)

(Par défaut : High (Haute)

Vous pouvez définir une résistance faible, moyenne ou élevée sur les vélos droits ou couchés. Il existe 25 niveaux de résistance dans chaque paramètre de base, mais le paramètre de base choisi affecte la plage de résistance globale. Les plages suivantes sont disponibles :

- Haute : offre une plage de résistance complète.
- Moyenne : offre environ deux tiers de la résistance disponible dans le paramètre de résistance élevée.
- Basse : offre environ un tiers de la résistance disponible dans le paramètre de résistance élevée.

« Set Crossramp Auto Level » (Définir le niveau automatique de CrossRamp, EFX double uniquement)

Plage de valeurs : Activé ou Désactivé

(Par défaut : Activé)

Ce réglage permet de choisir une inclinaison de rampe spécifique, de manière à ce que l'EFX retourne automatiquement à l'inclinaison définie à la fin de la séance d'entraînement.

Affichage des informations

Les paramètres relatifs à l'affichage d'informations offrent des informations sur l'équipement. Les types d'informations présentées dans ce groupe de configuration sont : un journal des événements, les numéros de série du logiciel et de l'équipement, et des informations sur l'utilisation de l'équipement.

Pour afficher les réglages du système :

1. Sur l'écran de Bienvenue, appuyez sur le bouton **Pause**.

2. Appuyez sur les touches suivantes du clavier numérique dans l'ordre indiqué, pour saisir le mot de passe :

   6 5

3. Appuyez sur **Valider.**

   Utilisez les informations du tableau suivant pour personnaliser les valeurs de l'affichage d'informations.

Tableau 4. Valeurs des affichages d'informations

Produit	Valeur	Information présentée
Tous	ODOMETER (Compteur kilométrique)	La valeur du compteur kilométrique dépend du type d'équipement et du système d'unités, métrique ou U.S., sélectionné dans les programmes. • Tapis de course et AMT : Affiche le nombre de miles ou kilomètres cumulés enregistrés jusqu'à la date du jour. En outre, l'AMT affiche le nombre de foulées verticales. • EFX : Affiche le nombre total de foulées enregistrées jusqu'à la date du jour. • Vélo : Affiche le nombre total de révolutions enregistrées jusqu'à la date du jour. • Stepper : Affiche le nombre d'étages montés.
AMT	BELT USAGE (Utilisation du tapis)	• **Belt Stride Count (Nombre de foulées sur le tapis) :** Effectue le suivi du nombre de foulées sur l'équipement. • **Stride Count Reset (Réinitialisations du nombre de foulées) :** Augmente de 1 le nombre de réinitialisations chaque fois qu'une réinitialisation est effectuée. • **Odometer at Last Reset (Odomètre a la dernière réinitialisation) :** Enregistre la mesure au compteur au moment du remplacement de la courroie. Après le remplacement de la courroie, le compteur de l'équipement continue son compte en avant.

Produit	Valeur	Information présentée
Tous	HOUR METER (Compteur horaire)	• Affiche le nombre d'heures d'utilisation de l'équipement. • L'équipement enregistre le temps écoulé en minutes mais la valeur qui apparaît est arrondie à la valeur horaire la plus proche.
Tapis de course	BELT RATING (Régime de la bande)	Chiffre allant de 0 à 10, indiquant l'état de la bande de course. S'il correspond à 0 ou 1, la bande de course doit être remplacée. **Remarque :** Si vous venez de remplacer la bande de course, appuyez sur la touche Quick Start et maintenez-la enfoncée lorsque le régime de la bande s'affiche pour la remettre sur 10.
Tous	UPPER BOOT SW PART NUMBER (Réf. du logiciel Upper Boot)	Référence et version du logiciel d'application du circuit supérieur
Tous	UPPER BASE SW PART NUMBER (Réf. du logiciel Upper Base)	Version du logiciel d'application de la base supérieure
Tous	LOWER BASE SW PART NUMBER (Réf. du logiciel Lower Base)	Version du logiciel d'application de la base inférieure
Tous	METRICS BOARD (Tableau de mesures)	Numéro du logiciel sur le tableau des mesures
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (Réf. du logiciel Stride Dial)	Numéro du logiciel Stride Dial
Tous	SERIAL NUMBER (Numéro de série)	Utilisé pour déterminer le modèle exact et le type d'équipement

Produit	Valeur	Information présentée
Tous	USAGE LOG (Journal d'utilisation)	• Affiche le nombre de fois que chaque programme a été utilisé et le temps associé cumulé en minutes. • Permet de déterminer les préférences des utilisateurs en matière de programme.
Tous	EVENT LOG (Journal des événements)	Affiche tout code d'événement détecté par le logiciel. Pour plus d'informations, consultez la section *Journal des événements*.

Journal des événements

Ce journal contient un maximum de 30 événements. Dès lors que le journal contient 30 événements, les événements les plus anciens sont effacés pour être remplacés par des événements plus récents. Pour effacer un événement du journal, appuyez sur la touche **Quick Start** et maintenez-la enfoncée une fois l'événement affiché.

Le journal des événements (appelé parfois journal des erreurs) contient les informations suivantes :

- Numéro de l'événement
- Valeur de l'odomètre au moment de l'événement
- Valeur du compteur horaire au moment de l'événement
- Courant consommé par le moteur au moment de l'événement (tapis de course uniquement)

Le tableau suivant contient une liste d'événements pouvant être détectés par le logiciel.

Tableau 5. Numéros et descriptions du journal des événements

Numéro de l'événement	Description de l'événement
00	Événement lié à l'emplacement de la mémoire du PCA supérieur
02	Événement lié à l'emplacement RAM
03	Événement lié au contrôle par sommes EEPROM
05	Touche appuyée au démarrage
09	Événement lié à l'emplacement de la mémoire du PCA inférieur
10	Fréquence de ligne hors de la plage autorisée
11	Surveillance des baisses de tension (du PCA supérieur)
12	Surveillance des baisses de tension (du PCA inférieur)
13	Vitesse du ventilateur incorrecte (tapis de course — version 1)
14	Défaillance du ventilateur (du PCA inférieur)
15	Tension d'entrée CA trop élevée
16	Tension d'entrée CA trop basse
17	Disjonction thermique de résistance coupe-circuit (tapis de course uniquement)
18	Interrupteur thermique de résistance coupe-circuit ouvert (tapis de course uniquement)
19	Dysfonctionnement du correcteur de facteur de puissance (tapis de course uniquement)
20	Le moteur ne démarre pas ou aucun mouvement du moteur n'est détecté (tapis de course uniquement) ; trop de requêtes de puissance maximale en une seconde (autres équipements)
21	Trop de requêtes de puissance consécutives
22	Aucune impulsion du moteur au démarrage
23	Défaut d'impulsion du moteur après le démarrage
24	Vitesse non réduite après une requête de réduction de la vitesse
25	Erreur matérielle du système d'entraînement inférieur (tapis de course uniquement)
26	Largeur d'impulsion du moteur incorrecte

Numéro de l'événement	Description de l'événement
27	Trop de courant d'attaque dans le moteur
28	Température trop élevée
29	Courant d'entrée CA trop élevé
30	Événement de communication entre le circuit inférieur et le circuit supérieur
31	Erreur de communication entre le circuit supérieur et le circuit inférieur
32	Événement de communication entre le circuit supérieur et le circuit inférieur
33	Erreur de communication entre le circuit inférieur et le circuit supérieur
35	Courant d'entrée CA trop élevé (instantané ; tapis de course uniquement)
36	Courant d'entrée CA trop élevé (continu / protection par déclenchement du disjoncteur ; tapis de course uniquement)
37	Défaillance de l'arrêt d'urgence (tapis de course uniquement)
40	Mouvement de soulèvement non détecté
42	Valeur de la position de soulèvement hors de la plage autorisée
43	Interrupteur zéro introuvable
44	Mouvement de soulèvement non commandé
45	Soulèvement dans la mauvaise direction
50	Trop de courant de freinage (magnétique)
53	Impossible de lire la cible, interrupteur introuvable
54	Impulsions cible perdues au cours de l'opération
55	Interrupteur de freinage activé de manière imprévue
62	Défaillance du capteur vertical (AMT uniquement)
70	Remplacement de courroie, circuit de contrôle inférieur illisible (AMT uniquement)
71	Remplacement de courroie, nouveau circuit de contrôle inférieur (AMT uniquement)

Numéro de l'événement	Description de l'événement
72	Remplacement de courroie, version du circuit de contrôle inférieur inconnue (AMT uniquement)
73	Remplacement de courroie, mauvais enregistrement du circuit de contrôle inférieur (AMT uniquement)
74	Remplacement de courroie, console du circuit de contrôle inférieur remise à neuf (AMT uniquement)
75	Remplacement de courroie, circuit de contrôle inférieur remis à neuf (AMT uniquement)
76	Remplacement de courroie, le décompte des foulées sur la console est inférieur à celui du circuit de contrôle inférieur (AMT uniquement)
77	Remplacement de courroie, le décompte des foulées sur la console est supérieur à celui du circuit de contrôle inférieur (AMT uniquement)
78	Avertissement de remplacement de courroie (AMT uniquement)
79	Remplacement de courroie nécessaire (AMT uniquement)
80	Phase A ou B manquante (commande d'inclinaison ; tapis de course uniquement)
81	Phase C manquante (commande d'inclinaison ; tapis de course uniquement)
82	Phase A ou B manquante (commande de vitesse ; tapis de course uniquement)
83	Phase C manquante (commande de vitesse ; tapis de course uniquement)
85	Aucune résistance coupe-circuit détectée ou résistance coupe-circuit détectée en circuit ouvert, au démarrage (tapis de course uniquement)
86	Ancienne console détectée sur nouvel équipement (tapis de course uniquement)
87	Nouvelle console installée sur équipement plus ancien (tapis de course uniquement)
88	Température de moteur trop élevée (tapis de course uniquement)

Saisie de l'ID utilisateur avec les équipements conformes à la spécification CSAFE

Cet équipement est totalement compatible avec les protocoles CSAFE. Lorsque l'équipement est connecté à un dispositif maître CSAFE, l'utilisateur est invité à appuyer sur VALIDER. La procédure d'identification commence alors. L'ID de l'utilisateur s'affiche sous la forme de cinq zéros et indique le point de départ. Le tableau suivant décrit les fonctions principales du mode CSAFE.

Tableau 6. Touches d'accès CSAFE

Touches	Fonction
Clavier numérique	Utilisez les touches du clavier numérique pour saisir l'ID de l'utilisateur. Une fois l'ID utilisateur saisi, appuyez sur **OK** pour soumettre l'ID de l'utilisateur.
EFFACER	Permet d'effacer les chiffres de l'ID utilisateur de droite à gauche.
OK	Permet de soumettre l'ID utilisateur. **Remarque :** La saisie de l'ID de l'utilisateur est ignorée si l'utilisateur entre cinq zéros. Aucune statistique relative à l'entraînement n'est enregistrée.
PAUSE	Permet de revenir à l'écran de Bienvenue.

Un message apparaît à l'écran et indique que l'ID utilisateur est accepté par le dispositif maître CSAFE. Une fois le programme sélectionné, l'utilisateur peut commencer à s'entraîner.

Chapitre 3

Présentation de la console P30 aux utilisateurs

ATTENTION : avant d'entreprendre toute forme d'exercice, passez un examen médical complet avec votre médecin. Demandez conseil à votre médecin pour connaître la fréquence cardiaque cible indiquée pour votre niveau de forme physique.

La console offre un affichage facile à suivre et de multiples programmes pour aider les utilisateurs à atteindre leurs objectifs d'entraînement.

Important : *veuillez passer en revue les sections suivantes de ce guide avec vos utilisateurs avant de les autoriser à utiliser l'équipement de fitness :*

- *Consignes de sécurité importantes*
- *Pour commencer*
- *Utilisation de l'attache de sécurité (tapis de course uniquement)*

Utilisation de la fonction de détection de la fréquence cardiaque

Remarque : les performances de la détection de la fréquence cardiaque peuvent varier suivant la physiologie, le niveau de forme, l'âge et autres facteurs propres à l'utilisateur. Les mesures de la fréquence cardiaque peuvent sembler irrégulières si vos mains sont sèches, sales ou grasses, ou si la peau de vos paumes est particulièrement épaisse. L'application d'une lotion pour les mains peut également provoquer un affichage de mesures inégal. Veuillez par ailleurs vous assurer que les capteurs sont propres et permettent le maintien d'un contact approprié.

Pour utiliser la fonction de détection de la fréquence cardiaque, placez la paume de la main directement sur les capteurs métalliques de fréquence cardiaque des poignées de l'appareil. Pour des mesures plus précises de la fréquence cardiaque, veillez à bien respecter les conseils suivants :

- Chaque main doit tenir le capteur pour que celui-ci puisse enregistrer votre fréquence cardiaque.
- Plusieurs battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires à l'enregistrement de votre fréquence cardiaque.
- Ne tenez pas les capteurs trop fermement. Maintenez une pression souple et enveloppante. Tenir les poignées trop fermement peut avoir une incidence négative sur la mesure de votre fréquence cardiaque.
- Au cours de l'entraînement, votre transpiration vous aidera à transmettre le signal de votre fréquence cardiaque. Si vous avez des difficultés à déterminer votre fréquence cardiaque avec les poignées, réessayez les capteurs ultérieurement pendant l'entraînement pour voir si vous réussissez à obtenir un signal.
- Si vous ne parvenez pas à utiliser la fonction de détection de la fréquence cardiaque, Precor vous recommande d'utiliser un cardiomètre.

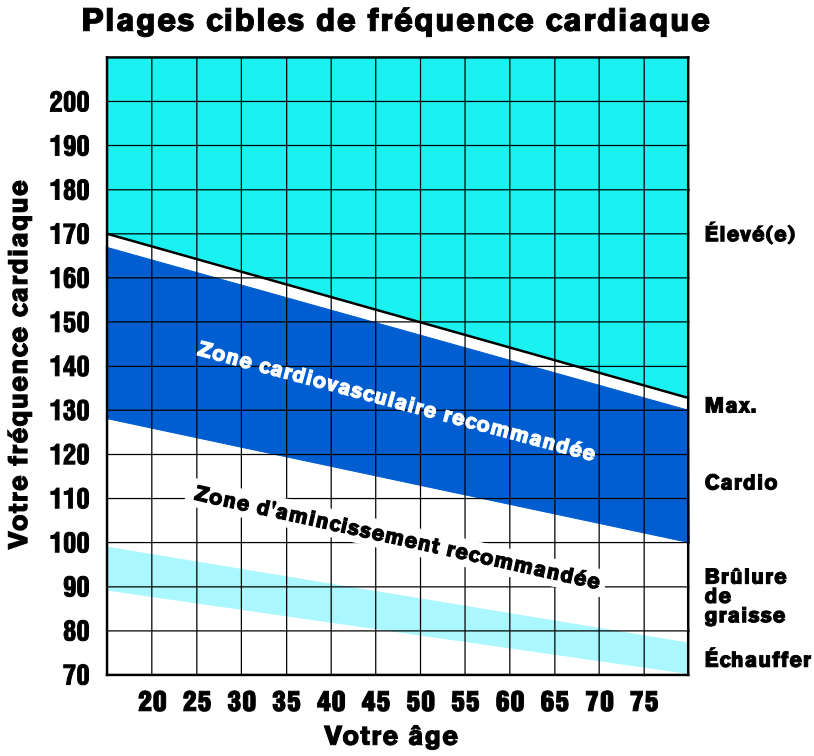


Figure 5: Plages cibles de fréquence cardiaque

ATTENTION : votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque maximale en aérobie. Pour calculer votre fréquence cardiaque maximale, utilisez la formule suivante :

Fréquence cardiaque maximale = 207 – (votre âge × 0,67)

Utilisation d'une ceinture cardio

AVERTISSEMENT

Les signaux utilisés par la ceinture cardio (ou cardiofréquencemètre avec sangle) peuvent interférer avec les stimulateurs cardiaques ou d'autres dispositifs implantés. Consultez votre médecin et les directives des fabricants de votre ceinture cardio et de votre dispositif implanté avant d'utiliser ce type d'équipement.

Le port d'une ceinture cardio au cours de votre entraînement permet de recevoir des informations sur votre fréquence cardiaque en continu. Pour que l'équipement détecte votre rythme cardiaque, vous devez saisir les capteurs tactiles de fréquence cardiaque ou porter une ceinture cardio pendant l'entraînement. En présence de données provenant à la fois des capteurs tactiles et d'un émetteur sans fil, les données provenant des capteurs tactiles prévalent et seront affichées.

Remarque : pour recevoir une mesure précise, la ceinture doit être en contact direct avec la peau au niveau du sternum inférieur (juste en dessous de la ligne de la poitrine pour les femmes).

Mode d'utilisation d'une ceinture cardio :

1. Humectez avec précaution le dos de la ceinture avec de l'eau du robinet.

   Important : *n'utilisez pas d'eau désionisée. Elle ne contient pas les minéraux et sels appropriés pour permettre la conduction des impulsions électriques.*
2. Réglez la ceinture et attachez-la autour de votre poitrine. Le port de la ceinture doit être confortable et ne pas limiter vos mouvements.
3. Vérifiez que le côté droit de la ceinture cardio est tourné vers le haut et que la ceinture est placée horizontalement sur la poitrine en son milieu.
4. Assurez-vous de la bonne position de la ceinture en vérifiant que la fonction de fréquence cardiaque de l'équipement est active. Si une fréquence cardiaque est enregistrée, la position de la ceinture cardio est correcte. Si l'équipement n'enregistre pas de rythme cardiaque, réajustez la ceinture puis vérifiez à nouveau la fonction de fréquence cardiaque de l'équipement.

Utilisation du clip de sûreté du tapis de course

Le tapis de course est équipé de trois fonctions d'arrêt différentes, qui se comportent comme suit :

Si l'utilisateur...	*Le tapis de course...*	*Et la console...*
Tire la lanière attachée au clip de sûreté et appuie sur le bouton de redémarrage.	Ralentit jusqu'à l'arrêt.	Affiche les mots APPUYER SUR LE BOUTON R.A Z. Sur certains modèles de console, une flèche indique le bouton de redémarrage.
❶		
Appuie sur le bouton rouge d'arrêt (STOP).	Ralentit jusqu'à l'arrêt.	Indique que l'exercice en cours est interrompu (en pause).
❷		
Quitte le tapis de course pour une durée prédéfinie.	Ralentit jusqu'à l'arrêt.	Indique que l'exercice en cours est interrompu (en pause).

Le bouton de redémarrage et le bouton **STOP** rouge sont situés juste au-dessous de la console, comme illustré dans la figure suivante. Lorsque le bouton de redémarrage est enfoncé, le bouton STOP ressort. Le tapis de course ne fonctionne pas tant que le bouton STOP n'a pas retrouvé sa position normale.

Figure 6: Bouton de redémarrage

Expliquez aux utilisateurs l'importance d'utiliser le clip de sûreté pendant leur entraînement sur le tapis de course, et montrez-leur comment le fixer à leurs habits au niveau de la taille.

Si l'utilisateur appuie sur le bouton de redémarrage pendant son entraînement, suivez les étapes suivantes :

1. Attachez de nouveau le clip de sûreté, si nécessaire.
2. Appuyez sur le bouton de redémarrage jusqu'à entendre un clic, ce qui le ramène à sa position normale.

   Remarque : si l'utilisateur appuie sur le bouton de redémarrage, toutes les informations relatives à l'entraînement en cours sont supprimées.

3. Reprenez l'entraînement depuis le début, en réduisant sa durée de sorte à tenir compte du temps d'entraînement déjà effectué.

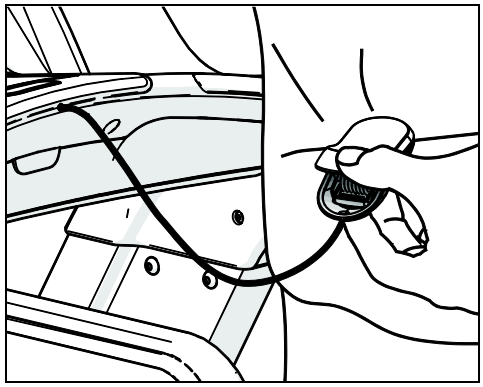


Figure 7: fixation du clip de sûreté

Conseil : la petite languette souple située sous le bouton de redémarrage permet de ranger le clip de sûreté. Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, fixez le clip de sûreté sur la languette comme illustré ci-dessous.

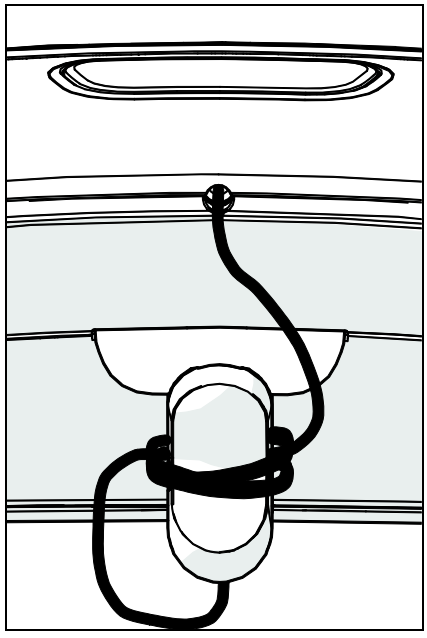


Figure 8: Rangement du clip de sûreté

Fonction Auto Stop™ (Arrêt automatique) du tapis de course

Important : *par défaut, cette fonction est réglée sur ACTIVÉ. L'administrateur peut désactiver cette fonction dans les réglages du système. Cependant, Precor recommande de la laisser sur ACTIVÉ.*

La fonction Auto Stop™ (Arrêt automatique) est conçue pour arrêter le tapis de course progressivement lorsqu'il n'est pas utilisé. Cela peut se produire si un utilisateur quitte le tapis de course avant la fin d'un entraînement sans l'arrêter.

Soixante secondes après le démarrage ou la reprise d'un entraînement, le tapis de course active le contrôle Auto Stop. Si un utilisateur est détecté, aucun message ne s'affiche et l'entraînement sélectionné se poursuit.

Si aucun utilisateur n'est détecté après 30 secondes supplémentaires, le message **UTILISATEUR NON DETECTE, ARRET DANS 10 SECONDES** s'affiche sur la console pour avertir de l'arrêt imminent. Un compte à rebours de 10 secondes s'amorce pendant l'affichage de ce message. Si aucun utilisateur n'arrête le compte à rebours, la bande de course s'arrête progressivement dès lors que le compte à rebours est terminé.

Remarque : les utilisateurs pesant plus de 22,7 kg (50 lb) sont détectés dans les limites de vitesse et de positionnement de la fonction. Les utilisateurs pesant moins de 22,7 kg (50 lb) peuvent ne pas être détectés en fonction de leur vitesse et emplacement. Respectez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.

Chapitre 4

Démarrer un entraînement

ATTENTION : si vous utilisez un tapis de course, veillez à bien fixer l'attache de sécurité à vos vêtements avant de commencer votre entraînement.

L'équipement affiche l'écran de Bienvenue lorsque le message **SELECTIONNER UN ENTRAINEMENT OU APPUYER SUR QUICKSTART POUR COMMENCER** défile sur l'écran d'informations supérieur et **PRECOR** sur l'écran d'informations inférieur.

Si l'équipement est branché à un dispositif CSAFE, le message **SELECTIONNER UN ENTRAINEMENT, APPUYER SUR QUICKSTART OU VALIDER POUR COMMENCER** défile sur l'écran d'informations supérieur.

Si rien d'autre n'apparaît sur l'écran, appuyez sur **Pause** pour afficher l'écran de Bienvenue.

À partir de cet écran, deux possibilités s'offrent à vous pour démarrer un entraînement :

- Appuyer sur **Quick Start™**.

  Cette action lance le programme manuel. Des calculs, tels que le nombre de calories brûlées, sont effectués sur la base d'un individu de 35 ans et de 68 kg (150 lb). Vous pouvez effectuer votre entraînement en utilisant ce programme avec les valeurs par défaut ou changer les paramètres d'entraînement.
- Appuyez sur l'un des entraînements prédéfinis.

Lorsqu'un utilisateur atteint la limite de durée définie par le club au cours d'un entraînement, la limite en minutes apparaît et le message **MINUTES: DUREE MAXIMALE DE L'INSTITUT ECOULEE. FIN DU PROGRAMME** s'affiche sur l'écran d'informations supérieur.

Démarrer un entraînement prédéfini

Les entraînements prédéfinis offrent un excellent moyen d'adapter les entraînements aux objectifs de remise en forme, de rester motivé et d'ajouter de la diversité aux séances d'entraînements. Ces entraînements sont classés selon les groupes suivants :

- Manuel
- Fréquence cardiaque
- Intermittent
- Amincissement (Brûleur de graisses sur les steppers)
- Varié
- Performances

Une touche de sélection pour chacun de ces groupes d'entraînement est intégrée au panneau avant de la console. Pour afficher les entraînements contenus dans chaque groupe, appuyez sur la touche concernée de façon répétée. Le nom de chaque entraînement s'affiche sur la console à mesure que vous faites défiler les éléments du groupe.

Réglage des options

Les objectifs, la langue et les unités peuvent être définis avant de commencer un entraînement. Dès lors que vous commencez un entraînement ou que vous appuyez sur Quick Start, vous pouvez également saisir votre âge, votre poids et un objectif en termes de fréquence cardiaque cible.

Remarque : une fois les options personnelles définies, sélectionnez un entraînement et commencez à vous entraîner. Dans le cas contraire, vos options reviennent aux valeurs par défaut.

Pour choisir un objectif d'entraînement avant de commencer à vous entraîner :

1. Sur l'écran de Bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.
   Objectif est la première option disponible.
2. Pour sélectionner l'option Objectif, appuyez sur **OK**.
   Les options disponibles sont la durée, la distance et les calories.
3. Utilisez les touches fléchées vers le haut et le bas ou le clavier pour augmenter ou diminuer vos objectifs en termes de durée, de distance et de calories.
4. Une fois l'objectif saisi, appuyez sur **OK**.

5. Pour passer à une autre catégorie d'options, appuyez une nouvelle fois sur **OPTIONS**.

Pour choisir une langue avant de commencer à vous entraîner :

1. Sur l'écran de Bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.
2. Appuyez sur **OPTIONS** une nouvelle fois pour sélectionner l'option Langue, puis appuyez sur **OK**.
3. Utilisez les touches fléchées vers le haut et le bas pour parcourir la liste des langues disponibles. Pour sélectionner une langue, appuyez sur **OK.**

   Parmi les langues disponibles : English, Deutsch, Espanol, Français, Netherlands, Portugues, Rucckijj et Italiano
4. Pour passer à une autre catégorie d'options, appuyez sur les touches fléchées vers **le haut ou le bas**.

Pour choisir une unité de mesure avant de commencer à vous entraîner :

1. Sur l'écran de Bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.
2. Appuyez deux fois sur **OPTIONS** pour accéder à **UNITES**.
3. Utilisez les touches fléchées vers le haut et le bas pour sélectionner une unité de mesure.
4. Une fois l'unité de mesure sélectionnée, appuyez sur **OK**.

Réglage des options une fois l'entraînement démarré

Dès lors que vous choisissez un entraînement ou que vous appuyez sur Quick Start, vous pouvez saisir votre âge, votre poids et un objectif en termes de fréquence cardiaque cible. Les réglages Langue et Unités sont également disponibles.

Pour saisir votre âge et votre poids au cours de l'entraînement :

1. Appuyez sur **OPTIONS**.
2. Poids/Âge est la première option disponible. Pour sélectionner cette option, appuyez sur **OK**.
3. Utilisez les touches fléchées vers le haut et le bas pour augmenter ou diminuer votre poids.
4. Une fois votre poids sélectionné, appuyez sur **OK**.
5. Répétez les étapes 1 à 4 pour saisir votre âge.
6. Pour passer à une autre catégorie d'options, appuyez sur les touches fléchées vers **le haut ou le bas**.

   L'option Fréquence cardiaque apparaît.

7. Saisissez un objectif de fréquence cardiaque et appuyez sur **OK**.

   À ce stade, vous pouvez définir les unités et la langue si vous n'avez pas sélectionné ces options avant de commencer votre entraînement.

Mettre en pause et reprendre une séance d'exercices

Lorsque vous interrompez un entraînement, l'équipement répond d'une manière ou d'une autre suivant la manière dont il est alimenté.

Mise en pause (équipement à alimentation externe)

Lorsque la séance est suspendue, la vitesse de la bande de course est lentement réduite à zéro, ou la résistance est doucement réduite au minimum. Le moteur de levage est éteint en laissant l'inclinaison ou l'option CrossRamp dans sa position actuelle. La saisie de données est annulée.

Lorsque vous appuyez sur **Pause** sur tout équipement qui n'est pas un tapis de course, celui-ci affiche l'écran reprenant les mesures de votre entraînement. Après avoir affiché le résumé, l'appareil revient sur l'écran de Bienvenue.

Arrêt imminent (Équipement autoalimenté)

Sur les machines autoalimentées, l'état de pause est équivalent à l'état d'arrêt imminent. Lorsque vous arrêtez de vous exercer, l'équipement entame un compte à rebours de 30 secondes.

Les mesures accumulées (telles que le temps, le nombre de foulées, la distance, les calories) restent sur leur valeur actuelle sans changer. Il est impossible de procéder à la saisie de données.

Pour reprendre le programme, reprenez vos exercices. La résistance revient sur la valeur sur laquelle elle était lorsque le programme a été mis en pause.

Si l'équipement reste inactif pendant plus de 30 secondes, l'alimentation est coupée et l'équipement cesse d'afficher les statistiques d'entraînement.

Mettre fin à une séance

La récupération est un aspect important de votre entraînement. Elle aide à réduire la raideur et la douleur musculaires en transportant l'acide lactique en excès hors des muscles. En outre, une récupération de trois à cinq minutes permet à votre rythme cardiaque de revenir à sa valeur normale, correspondant à un état de repos.

À la fin de votre entraînement, un écran récapitulatif affiche votre fréquence cardiaque moyenne durant la séance et les valeurs cumulées des mesures.

Si vous avez suivi un programme de test Fitness, un message initial affiche votre score.

Les deux messages suivants affichent la fréquence cardiaque moyenne et maximale de l'utilisateur durant la séance. Ces messages ne s'affichent que si des données de fréquence cardiaque ont été acquises durant la séance, c'est-à-dire qu'une valeur de fréquence cardiaque valide a été affichée au moins une fois pendant la séance.

Le récapitulatif disparaît après deux minutes, laissant la place à l'écran de Bienvenue. Si l'appareil est en état de fin CSAFE, le récapitulatif doit durer au moins le temps du délai d'expiration CSAFE, en général 10 secondes ou moins. S'il a disparu avant ce délai, avant de revenir à l'écran de Bienvenue, le mot **REINITIALISATION** apparaît jusqu'à la fin de l'état de fin CSAFE.

Trois types de mesures différentes sont enregistrés pendant un entraînement.

Les Mesures contrôlées peuvent être définies et modifiées. Celles-ci comprennent :

- Le niveau de résistance (AMT, EFX, vélo)
- La vitesse (tapis de course)
- L'inclinaison (tapis de course)
- Le nombre de marches/minute (stepper)

Les Mesures des performances actuelles décrivent l'intensité d'un entraînement en temps réel. Celles-ci comprennent :

- Calories/minute, Calories/heure
- Fréquence cardiaque
- Vitesse (tapis de course, vélo)
- Révolutions/minute (vélo)
- Foulées/minute (AMT, EFX)

Les Mesures cumulées décrivent les performances globales sur la totalité de la séance d'exercices. Celles-ci comprennent:

- Le temps :
  Le mode Compte à rebours
  Le mode Compte positif
- Les calories
- La distance :
  Nombre moyen de foulées/minute (AMT, EFX)
  Vitesse moyenne (tapis de course, vélo)
  Étages (stepper)

Entraînements

Votre équipement de remise en forme comprend une large sélection d'entraînements spécialement conçus pour que vous puissiez tirer le maximum d'avantages de chaque entraînement.

Le corps humain est particulièrement efficace. S'il effectue le même mouvement régulièrement sur plusieurs jours ou semaines, il apprend à effectuer ce mouvement avec de plus en plus de facilité. Ce processus, appelé *adaptation musculaire*, présente un inconvénient : plus vous pratiquez le même entraînement, moins vous en tirez de bénéfices.

Pour éviter cette adaptation musculaire lors de vos entraînements, essayez différents types d'entraînement en changeant chaque jour. En ne laissant pas le temps à vos muscles de s'habituer, votre dépense d'énergie restera maximale, pour une perte de poids plus rapide et un meilleur conditionnement.

Les entraînements figurant dans le tableau suivant sont disponibles sur les équipements équipés d'une console P30.

Tableau 7. Entraînements de la console P30

Touche de la console	Objectif	AMT	EFX835	EFX833	Tapis de course	Vélo	Stepper
Amincissement	Amincissement / Brûleur de graisses	3	3	3		3	3
	Entraînements aérobies				3		3
Fréquence cardiaque	Contrôle de fréquence cardiaque (FC) de base	3	3	3	3	3	3
	Contrôle FC Amincissement personnalisé				3		
	Contrôle FC Amincissement				3		
Performances	Piste				3		
	5KM				3		
	Randonnée		3			3	
	Entraînements Cross Training		3	3			
	1-2 intermittent	3					
	Watts cible					3	
	Randonnée ascension						3
	Pyramide						3
	Tests fitness		3	3	3	3	3

Touche de la console	Objectif	AMT	EFX835	EFX833	Tapis de course	Vélo	Stepper
Varié	Aléatoire	3	3	3	3	3	3
	Entraînements Cross Country		3		3	3	
	Entraînements Fessiers		3	3	3		
	Deux collines						3
	Randonnée vallonnée						3
	Entraînements personnalisés		3		3	3	3
Intermittent	1-1, 1-2 et 1-3 intermittent	3	3	3	3	3	3
	Intermittent personnalisé	3	3	3	3	3	3
	Intermittent - Corps entier		3				
	Ralentisseurs						3
	Marches citadines						3
Manuel	Manuel	3	3	3	3	3	3

Ces entraînements sont décrits ci-après.

Touche Amincissement

La touche **Amincissement** permet de faire défiler les entraînements conçus pour favoriser la perte de poids et le conditionnement aérobique.

Amincissement

L'American College of Sports Medicine® recommande aux adultes de pratiquer au moins 30 à 60 minutes d'exercices d'intensité modérée cinq jours par semaine. L'entraînement Amincissement est un entraînement aérobie structuré, basé sur la durée, conçu pour stopper ou empêcher la prise de poids.

La durée totale de cet entraînement est de 28 minutes. Il consiste à alterner des intervalles d'effort et de repos de quatre minutes. Il est possible de modifier la résistance à tout moment pendant les intervalles d'effort.

Conseil d'entraînement : pour obtenir de meilleurs résultats, portez un moniteur de fréquence cardiaque et maintenez une fréquence cardiaque cible comprise entre 50 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Remarque : ce programme est appelé Brûleur de graisses sur les steppers.

Entraînements aérobies

Les entraînements aérobies sont conçus pour maintenir une consommation d'oxygène aussi élevée que possible, améliorant ainsi votre condition physique sur le long terme. Les avantages du conditionnement aérobique incluent une meilleure capacité cardiorespiratoire, gestion du stress et sensation de vitalité.

Conseil d'entraînement : pour que l'entraînement cardiovasculaire soit totalement efficace, évitez de vous tenir aux poignées.

Touche Fréquence cardiaque

La touche Fréquence cardiaque permet de faire défiler les entraînements avec contrôle de fréquence cardiaque (FC) disponibles sur l'équipement. Pour effectuer ces entraînements, vous devez soit porter une ceinture thoracique (recommandé) soit maintenir le contact avec les capteurs situés sur les poignées tout au long de l'entraînement.

Remarque : vous ne pouvez pas démarrer ces entraînements au cours d'une séance.

Fréquence cardiaque / Contrôle FC de base

Cet entraînement contrôle votre fréquence cardiaque de manière à vous guider tout au long d'un programme d'intensité modérée, idéal pour le conditionnement aérobique.

Pendant l'entraînement, votre fréquence cardiaque cible est basée sur le calcul suivant :

Fréquence cardiaque cible = 70 % × (207 – (0,67 × votre âge))

L'équipement ajuste les réglages d'intensité de façon à maintenir votre fréquence cardiaque cible lorsque vous vous entraînez.

Lorsque le signal de fréquence cardiaque n'est pas reçu, l'affichage des mesures reste vide. Dans ce cas, vérifiez le positionnement de votre main sur les capteurs situés sur les poignées ou de votre ceinture thoracique.

Conseil d'entraînement : ce programme permet un meilleur accompagnement des utilisateurs (nouveaux comme anciens) cherchant à maintenir un niveau d'effort modéré et continu tout au long de leurs entraînements.

Contrôle FC Amincissement personnalisé

Cet entraînement est similaire à l'entraînement Contrôle FC de base. Cependant, au début de l'entraînement Contrôle FC Amincissement personnalisé, l'équipement vous invite à saisir la fréquence cardiaque active et de récupération que vous souhaitez maintenir. À mesure que l'entraînement progresse, l'équipement ajuste les niveaux d'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque entre les limites de fréquence cardiaque active et de récupération indiquées. Vous pouvez définir votre vitesse de marche ou de course à tout moment.

Remarque : cet entraînement dure 28 minutes. Cette durée ne peut pas être modifiée. Il est également disponible en appuyant sur la touche **Amincissement**.

Conseil d'entraînement : en sélectionnant votre propre plage de fréquence cardiaque de manière à atteindre vos objectifs d'entraînement, vous pouvez vous dépasser tout en restant dans une zone d'entraînement efficace et sécurisé.

Contrôle FC Amincissement

Dans cet entraînement, les paramètres de vitesse et d'inclinaison s'ajustent automatiquement pour favoriser la perte de poids et améliorer l'endurance. Vous pouvez régler la durée de cet entraînement entre 15 minutes et la durée d'entraînement maximale autorisée par l'établissement de remise en forme.

Remarque : cet entraînement est également disponible en appuyant sur la touche **Amincissement**.

Conseil d'entraînement : vous entraîner de façon concentrée au moins 15 minutes par jour peut augmenter votre métabolisme et améliorer votre endurance.

Touche Performances

La touche **Performances** permet de faire défiler les entraînements disponibles visant à conditionner et tester les performances musculaires et aérobies de votre corps.

Remarque : les gérants d'établissements peuvent choisir de masquer des entraînements Performances s'ils estiment que certaines options sont trop difficiles pour leur clientèle. Si les entraînements supprimés étaient les seuls entraînements disponibles via la touche Performances, le message **ENTRAINEMENT NON DISPONIBLE** défile sur l'écran d'informations supérieur dès lors que l'utilisateur appuie sur la touche. Pour afficher les entraînements masqués, remplacez le paramètre Programmes masqués par **Afficher les programmes** (consultez *Paramètres du système*).

Piste

Ce programme est sensiblement identique à l'entraînement manuel. Aucun niveau d'intensité n'est prédéfini, vous pouvez donc régler le niveau à mesure que vous vous entraînez. Cependant, au lieu du graphique d'intensité habituel, une illustration représentant une piste d'athlétisme ovale s'affiche à l'écran. Une DEL clignotante indique votre position dans le tour actuel et un compteur situé au centre de la piste affiche le numéro du tour que vous êtes en train d'effectuer. Un tour équivaut à 400 mètres (440 yards).

Conseil d'entraînement : appuyez sur la touche **OPTIONS** et utilisez le compteur **DUREE DE SEGMENT RESTANTE** pour afficher la durée restante dans le tour présent, en fonction de votre vitesse actuelle.

5KM

Comme son nom l'indique, cet entraînement simule une marche ou une course de 5 kilomètres (3,1 miles). L'entraînement démarre avec une inclinaison préprogrammée, mais vous pouvez modifier l'inclinaison ou la vitesse à tout moment.

Conseil d'entraînement : si vous souhaitez améliorer votre temps pendant cet entraînement, commencez par établir votre « temps de course » lors d'une séance de référence. Recommencez l'entraînement 5 KM tous les mois ou tous les deux mois pour évaluer votre progression.

Randonnée

Cet entraînement simule une marche, une course à pied ou une randonnée à vélo impliquant la montée d'une longue pente et la descente d'une pente plus courte. Il fait travailler un grand nombre de groupes musculaires grâce au réglage de la résistance et/ou de CrossRamp et vous offre les mêmes sensations que si vous montiez réellement une colline. Vous pouvez modifier ces paramètres à tout moment. Ces modifications affecteront l'intensité du reste de votre entraînement.

Remarque : sur l'EFX, la console vous invite à pédaler vers l'arrière pendant une partie de l'entraînement.

Conseil d'entraînement : l'intégration d'entraînements de type Randonnée dans votre planning cardio régulier vous permettra de varier vos entraînements et de muscler la partie inférieure de votre corps.

Entraînements Cross Training

Ce programme permet un entraînement varié et un véritable engagement musculaire grâce au réglage continu de la résistance et de l'inclinaison simulant le terrain dynamique d'une course en extérieur.

Le paramètre CrossRamp est préprogrammé dans chacun de ces entraînements, mais vous pouvez le modifier ou modifier le paramètre de résistance à tout moment. Vos modifications sont appliquées à l'ensemble des niveaux pour le reste de votre entraînement et les colonnes de votre profil d'entraînement affichent les niveaux CrossRamp modifiés.

Conseil d'entraînement : les utilisateurs confirmés peuvent choisir de solliciter davantage leurs muscles stabilisateurs abdominaux en retirant les mains des poignées tout au long de l'entraînement.

1-2 intermittent

Cet entraînement est disponible via la touche Performances sur l'AMT uniquement. Il s'agit du même entraînement 1-2 intermittent que celui disponible via la touche Intermittent sur les autres équipements (consultez *1-1, 1-2 et 1-3 intermittent*).

Watts cible

Dans ce programme, l'utilisateur est chargé de produire une quantité d'énergie constante tout au long de la session d'entraînement. Le vélo varie la résistance de manière à maintenir un niveau de puissance constant tout au long de votre entraînement. Au début de l'entraînement, le niveau de résistance est défini sur 1. Ce niveau augmente jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau stable de 50 watts. Vous pouvez utiliser le contrôle de résistance pour régler cette valeur cible par incréments de 10 watts.

Remarque : vous pouvez régler votre niveau de puissance cible sur n'importe quelle valeur comprise entre 30 et 400 watts (de 10 en 10).

Une fois ce niveau atteint, la résistance s'adapte de manière à compenser la vitesse à laquelle vous pédalez. Autrement dit, plus vous pédalez rapidement, plus le niveau de résistance baisse.

Conseil d'entraînement : réglez ce programme sur un niveau de puissance faible le jour suivant un effort intense pour favoriser la récupération et éviter le surentraînement.

Randonnée ascension

Le programme Randonnée ascension augmente progressivement la fréquence de pas jusqu'à atteindre la valeur maximale à la fin du programme. Vous pouvez modifier les paramètres de chaque colonne. Les modifications élèvent ou abaissent également les colonnes sur le reste du profil du programme.

Conseil d'entraînement : évitez de vous appuyer sur les poignées pour déplacer le poids de votre corps et maintenez une posture correcte pour augmenter le nombre de calories brûlées.

Pyramide

Le programme Pyramide augmente lentement la fréquence de pas jusqu'à atteindre une valeur maximale, puis diminue lentement pour revenir à une fréquence plus lente. La résistance diminue à mesure que la fréquence de pas augmente, puis augmente à mesure que la fréquence de pas diminue. Toute augmentation ou diminution sur un segment de l'entraînement augmente ou diminue les segments restants de la même quantité.

Conseil d'entraînement : pour tirer le maximum de bénéfices de votre entraînement, réalisez l'amplitude de mouvement la plus large possible à chaque pas. Cependant, ne laissez pas la pédale atteindre le haut ou le bas de cette amplitude.

Tests fitness

Les tests fitness évaluent votre condition physique en termes de capacité aérobie. Pendant la phase d'échauffement du test, vous pouvez régler les paramètres de résistance de départ. Ensuite, l'intensité augmente au fil des étapes. En fonction de votre progression tout au long de ces étapes et des changements de fréquence cardiaque au cours des exercices, l'équipement calcule votre score à la fin du test.

Sur les tapis de course, le Test fitness Gerkin compare votre condition physique avec les normes officielles de l'International Association of Firefighters (IAFF). Ce test est écrit à l'aide du protocole Gerkin, qui est la base du test fitness officiel de l'IAFF et fait partie de leur Initiative Bien-être et condition physique.

L'équipement stoppe le test avant la fin si l'un des événements suivants se produit :

- L'équipement ne détecte pas votre rythme cardiaque.
- Votre fréquence cardiaque dépasse 85 % de votre fréquence maximale admissible pendant 15 secondes ou plus.
- Votre fréquence cardiaque change trop rapidement.
- Vous stoppez le test vous-même (en appuyant sur le bouton STOP ou en tirant sur la lanière du clip de sûreté sur un tapis de course ou en vous arrêtant sur un EFX ou un stepper).

Important : *pour obtenir de meilleurs résultats, asseyez-vous et reposez-vous pendant au moins cinq minutes avant de démarrer le test.*

Conseil d'entraînement : pour évaluer l'amélioration de votre niveau de performances au fil des exercices, effectuez le test fitness le plus rapidement possible après avoir commencé votre programme d'exercice. Ensuite, effectuez le test fitness de façon occasionnelle pour évaluer vos progrès tout en continuant les entraînements.

Les tableaux suivants vous montrent comment interpréter votre score au test.

Tableau 8. Catégories de score pour les femmes (tapis de course)

Âge en années	Condition physique faible	Condition physique moyenne	Condition physique élevée
20-39	28 ou moins	28-34	34 ou plus
40-49	26 ou moins	26-32	32 ou plus
50-59	24 ou moins	24-29	29 ou plus
60 ou plus	22 ou moins	22-27	27 ou plus

Tableau 9. Catégories de score pour les hommes (tapis de course)

Âge en années	Condition physique faible	Condition physique moyenne	Condition physique élevée
20-39	35 ou moins	35-43	43 ou plus
40-49	32 ou moins	32-40	40 ou plus
50-59	29 ou moins	29-37	37 ou plus
60 ou plus	24 ou moins	24-32	32 ou plus

Tableau 10. Catégories de score pour les femmes (EFX / vélo / stepper)

Âge en années	Condition physique faible	Condition physique moyenne	Condition physique élevée
20-39	28 ou moins	28-33	33 ou plus
40-49	26 ou moins	26-31	31 ou plus
50-59	24 ou moins	24-28	28 ou plus
60 ou plus	22 ou moins	22-26	26 ou plus

Tableau 11. Catégories de score pour les hommes (EFX / vélo / stepper)

Âge en années	Condition physique faible	Condition physique moyenne	Condition physique élevée
20-39	35 ou moins	35-42	42 ou plus
40-49	32 ou moins	32-39	39 ou plus
50-59	29 ou moins	29-36	36 ou plus
60 ou plus	24 ou moins	24-31	31 ou plus

Remarque: plusieurs tests fitness utilisés par les forces de l'ordre et les militaires aux États-Unis sont disponibles sur les tapis de course. Un test fitness utilisé par la marine américaine est également disponible sur certains modèles EFX. L'établissement de remise en forme doit activer ces tests pour les rendre accessibles via la touche **Performances**.

Touche Varié

La touche **Varié** permet de faire défiler un groupe d'entraînements spécialisés, personnalisables et aléatoires.

Aléatoire

La variété (pour les muscles comme pour l'esprit) est la clé de la réussite, quel que soit l'objectif d'entraînement. Le programme Aléatoire propose un profil d'entraînement différent chaque fois que vous le sélectionnez. Les segments d'une minute apparaissant dans le profil d'entraînement maintiennent une inclinaison définie que vous pouvez modifier.

Conseil d'entraînement: votre corps réagira différemment à chaque entraînement. La meilleure façon d'évaluer et de quantifier l'efficacité de chaque session d'entraînement consiste à porter une ceinture thoracique ou à utiliser les capteurs situés sur les poignées.

Entraînements Cross Country

Ces entraînements simulent une course en extérieur. Toute augmentation ou diminution sur un segment de l'entraînement augmente ou diminue les « collines » et les « vallées » restantes s'affichant à l'écran de la même quantité.

Conseil d'entraînement : les utilisateurs confirmés peuvent retirer les mains des poignées pour solliciter davantage leurs muscles stabilisateurs abdominaux tout au long de l'entraînement.

Entraînements Fessiers

Des fessiers solides assurent une meilleure posture, une plus grande stabilisation de la colonne vertébrale et des hanches et une diminution des blessures dans la partie inférieure du corps au niveau des hanches, des genoux et des chevilles. Ces entraînements ciblent vos cuisses et vos fessiers tout en augmentant progressivement en intensité. Cependant, vous pouvez modifier les niveaux d'intensité à tout moment.

Sur les modèles EFX, le programme vous invite à changer de sens une fois que 25, 50 et 75 % de la durée totale se sont écoulés. Des messages s'affichent alors sur la console pour vous rappeler de changer de sens.

Conseil d'entraînement : pour augmenter l'activation de votre tronc (efforts déployés par votre buste et vos fessiers) au cours de l'entraînement, retirez les mains des poignées ou barres latérales de la machine tout en maintenant une posture droite.

Deux collines

Dans ce programme, deux longues phases d'intensité croissante puis décroissante sont définies. Bien que similaire à l'entraînement Aérobie, cet entraînement permet des intervalles plus longs entre les changements. Vous pouvez régler l'intensité de l'entraînement à tout moment.

Conseil d'entraînement : portez un moniteur de fréquence cardiaque pour visualiser l'intensité de vos efforts lors de l'ascension de chaque « colline ».

Randonnée vallonnée

Ce programme de conditionnement cardiovasculaire offre une fréquence de pas élevée. À l'image du programme Aérobie, il implique plusieurs pics et creux dans la fréquence de pas ; cependant, les baisses d'intensité pendant les périodes de repos sont moins importantes, garantissant ainsi une intensité plus constante. Vous pouvez modifier les paramètres de chaque colonne. Les modifications élèvent ou abaissent également les colonnes sur le reste du profil du programme.

Conseil d'entraînement : évitez de vous appuyer sur les poignées (et de déplacer votre poids) au cours de cet entraînement.

Entraînements personnalisés

Ces entraînements sont définis par la direction de l'établissement de remise en forme. Pour plus d'informations, adressez-vous au personnel de l'établissement.

Touche Intermittent

L'entraînement Intermittent permet aux utilisateurs d'améliorer leur force, leur endurance et leur capacité aérobie et anaérobie. Il alterne des périodes d'activité courtes d'intensité élevée avec des périodes de récupération. La touche **Intermittent** permet de faire défiler les entraînements intermittents disponibles.

1-1, 1-2 et 1-3 intermittent

L'entraînement 1-1 intermittent est conçu pour augmenter et diminuer votre fréquence cardiaque de façon répétée sur une période de temps définie par l'utilisateur, en alternant des intervalles d'effort et de repos de deux minutes chacun. De même, les entraînements 1-2 intermittent et 1-3 intermittent alternent les périodes de repos de deux minutes et les périodes d'effort de quatre à six minutes.

Conseil d'entraînement : vous pouvez adapter l'intensité des périodes de repos et d'effort en réglant les paramètres d'intensité à tout moment. L'équipement mémorise ces préférences pour chaque intervalle à venir. (Sur les modèles EFX, des niveaux d'intensité différents ne sont pas définis pour les périodes de repos et d'effort. Vous devez donc les définir pendant les premiers intervalles d'effort et de repos.) Pour un contrôle maximal, utilisez le programme Intermittent personnalisé pour régler la durée des intervalles.

Intermittent personnalisé

L'entraînement Intermittent personnalisé est similaire à l'entraînement Intermittent. Cependant, avant de commencer, vous devez spécifier la durée des intervalles de repos et d'effort. Utilisez les flèches ou le clavier pour sélectionner une durée comprise entre 1 et 30 minutes, puis appuyez sur **OK** pour saisir votre sélection. Votre entraînement commence une fois les deux durées saisies.

Conseil d'entraînement : en fonction de votre condition physique et de vos objectifs d'entraînement, vous pouvez définir une période de récupération d'une minute seulement entre les intervalles d'effort. En ce qui concerne les intervalles d'effort, vous pouvez définir une durée comprise entre 1 et 30 minutes. La personnalisation de la durée des intervalles d'effort et de repos en fonction de vos propres objectifs d'entraînement vous permettra d'atteindre plus rapidement vos objectifs en termes de performances.

Entraînement Intermittent - Corps entier

Cet entraînement, spécialement créé pour les modèles EFX dotés de bras mobiles, comprend des intervalles d'effort et de repos conçus pour faire travailler le bas et le haut de votre corps de façon coordonnée. La console affiche des instructions concernant la meilleure façon de faire travailler vos bras et indique quand pédaler vers l'arrière.

Conseil d'entraînement : poussez et tirez sur les poignées mobiles pour augmenter l'engagement du haut de votre corps et, ainsi, le nombre de calories brûlées.

Ralentisseurs

Dans ce programme, les niveaux d'intensité des intervalles d'effort varient de façon irrégulière. Vous pouvez modifier ces niveaux à tout moment au cours de l'entraînement.

Conseil d'entraînement : les changements irréguliers tout au long du programme permettent d'éviter les paliers au cours de l'entraînement, ainsi que l'ennui.

Marches citadines

Le programme Marches citadines augmente et diminue votre fréquence de pas par paliers. À chaque palier, la fréquence augmente progressivement jusqu'à atteindre une valeur maximale, puis diminue rapidement jusqu'à revenir à la fréquence de départ. L'entraînement répète ensuite ce schéma.

Vous pouvez modifier les paramètres de chaque segment de programme. Toute augmentation ou diminution augmente ou diminue les segments restants de la même quantité.

Conseil d'entraînement : pour augmenter l'activation de votre tronc (efforts déployés par votre buste et vos fessiers) au cours de l'entraînement, évitez de vous tenir aux poignées.

Touche Manuel

Plus motivant, l'entraînement disponible via la touche **Manuel** vous permet de définir et de contrôler votre niveau d'effort tout au long de votre séance d'entraînement.

Conseil d'entraînement : à mesure que vous avancez dans votre entraînement, chaque segment du profil reflète les derniers changements apportés aux paramètres d'intensité. Lancez-vous des défis en ajustant vos paramètres d'entraînement régulièrement pour obtenir de meilleurs résultats.

Chapitre 5

Entretien

Pour maintenir l'appareil dans un état de fonctionnement approprié, effectuez les petites tâches de maintenance présentées dans cette section aux intervalles suggérés. Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **Pour réduire le risque de choc électrique, toujours débrancher l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien. Si l'équipement est doté d'un adaptateur de courant optionnel, débranchez celui-ci.**

Nettoyage de la console et de écran

Une fois installée, la console ne requiert qu'un entretien limité. Precor vous recommande de nettoyer l'équipement avant et après chaque séance d'entraînement.

Pour retirer toute poussière ou saleté de la console :

- Essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec une solution de 30 volumes d'eau pour 1 volume de Simple Green® (pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.simplegreen.com**).

  Important : *n'utilisez jamais de nettoyant acide. L'utilisation de tels produits est susceptible d'endommager la peinture ou le revêtement pulvérisé, et entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau ou de liquide directement sur la console ou l'écran.*

- *Il est important d'éviter l'utilisation de tout produit chimique corrosif sur la console ou l'écran.*
- *Humidifiez toujours votre chiffon avant d'essuyer l'écran. Veillez à vaporiser le liquide nettoyant sur le chiffon, et non sur l'écran, afin d'éviter que des gouttes puissent couler à l'intérieur de la console.*
- *Appliquez le produit nettoyant à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Evitez d'utiliser un chiffon qui accroche.*

Vérification et réinitialisation du voyant d'état actif (tapis de course uniquement)

Les tapis de course série Experience fabriqués après juin 2014 comportent de nombreuses améliorations en termes de conception, de fonctionnement et d'utilisation. Le voyant d'état situé à l'avant du capot du tapis de course fait partie de ces améliorations. Il permet au propriétaire du club ou au technicien de contrôler rapidement l'état du tapis de course.

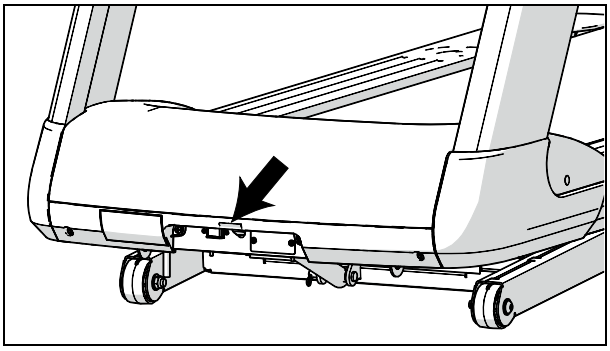


Figure 9: emplacement du voyant d'état

Tableau 12. Apparences du voyant d'état actif et significations

Apparence du voyant d'état	Signification	Action requise
Bleu fixe	Le tapis de course fonctionne normalement et ne nécessite pas d'entretien.	Aucune.
Bleu clignotant	Un entretien est prévu pour le tapis de course (console P80 uniquement) ou la bande de course de l'équipement doit être remplacée (à l'exception des modèles 230 V).	Effectuez les tâches d'entretien prévues, puis réinitialisez le voyant d'état.
Jaune fixe	Le tapis de course a détecté une erreur qu'il a partiellement rectifiée. Son utilisation est toujours possible, mais certaines fonctions pourront ne pas être disponibles.	Consultez le journal des événements de la console pour plus d'informations.
Jaune clignotant	Le tapis de course a détecté une erreur qu'il n'a pas pu rectifier et s'est mis hors service.	Redémarrez le tapis de course (éteignez-le, attendez 30 secondes, puis rallumez-le). Si l'erreur se produit encore, consultez le journal des événements de la console pour plus d'informations, puis contactez le service Clientèle de Precor.

Important : contactez le service Clientèle de Precor avant de lancer les tests de diagnostic du menu Hardware Validation (Validation du matériel).

Pour vérifier et réinitialiser l'état du tapis de course :

1. Sur l'écran de Bienvenue, appuyez sur la touche **Pause**, puis saisissez les chiffres suivants sur le clavier :

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Utilisez les touches fléchées vers le haut et le bas pour faire défiler les noms des menus jusqu'à ce que **HARDWARE VALIDATION** (Validation du matériel) s'affiche à l'écran, puis appuyez sur **OK**.
3. Dans le menu Hardware Validation (Validation du matériel), utilisez les touches fléchées vers le haut et le bas pour faire défiler les options du menu jusqu'à ce que **VOYANT D'ÉTAT ACTIF** s'affiche à l'écran, puis appuyez sur **OK**.
4. Appuyez sur la touche **Quick Start** et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la couleur du voyant d'état soit de nouveau bleu fixe.
5. Appuyez sur la touche **Pause** pour revenir à l'écran de Bienvenue.

Remarque : si la couleur du voyant d'état est jaune fixe, vous pouvez y remédier en vérifiant et en effaçant les entrées du journal des événements (consultez *Journal des événements*).

Pour régler la luminosité du voyant d'état :

1. Sur l'écran de Bienvenue, appuyez sur la touche **Pause**, puis saisissez les chiffres suivants sur le clavier :

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Utilisez les touches fléchées vers le haut et le bas pour faire défiler les noms des menus jusqu'à ce que **HARDWARE VALIDATION** (Validation du matériel) s'affiche à l'écran, puis appuyez sur **OK**.
3. Dans le menu Hardware Validation (Validation du matériel), utilisez les touches fléchées vers le haut et le bas pour faire défiler les options du menu jusqu'à ce que **LUMINOSITÉ ÉTAT ACTIF** (Luminosité du voyant d'état actif) s'affiche à l'écran, puis appuyez sur **OK**.
4. Faites défiler les réglages disponibles (**LOW** [Faible], **MED** [Moyen] et **HIGH** [Élevé]) et sélectionnez le niveau de luminosité désiré, puis appuyez sur **OK**.

Remplacement de la courroie (AMT uniquement)

L'AMT utilise des courroies pour créer le mouvement. Ces courroies peuvent s'user et doivent être alors remplacées.

Lorsque le compteur de foulées de la courroie atteint 90 millions, le message **REMPL. COURR. BIENTOT** (les courroies doivent bientôt être remplacées) défile sur l'écran de Bienvenue. Lorsque ce message apparaît, l'AMT continue à fonctionner normalement.

Important: *si ce message s'affiche sur votre AMT, veuillez contacter le service client de Precor pour obtenir de l'aide.*

Lorsque le compteur de foulées de la courroie atteint 100 millions (et que la courroie n'a pas été remplacée), le message **LES COURROIES DOIVENT ETRE REMPLACEES** défile continuellement sur l'écran de Bienvenue. Les touches de saisie ne sont plus fonctionnelles et l'utilisateur ne peut pas saisir de valeur ou commencer un entraînement tant que les courroies ne sont pas remplacées. Veuillez contacter le service client de Precor afin de fixer une date pour le remplacement des courroies.

Remarques :

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-536 rev H, fr
Avril 2015

Assemblage et entretien des Adaptive Motion Trainers® AMT séries 800

PRECOR®

Assemblage et entretien des Adaptive Motion Trainers® AMT séries 800

PRECOR®

Informations d’Édition

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES ADAPTIVE MOTION TRAINERS AMT SÉRIES 800

P/N 301704-533 rév. G

Copyright © Avril 2015 Precor Incorporated. Tous droits réservés. Sous réserve de modifications techniques sans avis préalable.

Remarque sur les marques déposées

Precor, AMT, EFX et Preva sont des marques déposées de Precor Incorporated. Les autres noms figurant dans le présent document peuvent être des marques déposées ou commerciales de leurs propriétaires respectifs.

Propriété intellectuelle

Tous droits, titres et intérêts dans et sur le logiciel Preva Business Suite, la documentation imprimée y étant associée, toutes copies dudit logiciel et toutes données collectées via Preva Business Suite sont la propriété exclusive de Precor ou de ses fournisseurs, selon le cas.

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice, et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Consignes de sécurité importantes

Important : *à conserver pour référence ultérieure.*

Avant d'installer cet appareil, veuillez lire toutes les consignes de la documentation fournie avec votre équipement de remise en forme, y compris les guides d'assemblage et les guides, avant d'installer cet appareil.

Remarque : ce produit est destiné à un usage commercial.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT

Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni UNIQUEMENT. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet appareil pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de détériorations. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions comprennent notamment ce qui suit :

- Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications des étiquettes placées sur l'appareil.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs de l'appareil consultent un médecin et passent un examen médical complet avant de commencer tout programme de remise en forme, surtout s'ils présentent une tension artérielle élevée, un taux de cholestérol élevé ou une maladie cardiaque, s'ils ont des antécédents familiaux associés à l'une des conditions précitées, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas régulièrement pratiqué de sport au courant de l'année passée ou s'ils sont sous prescription médicale.
- Ne permettez pas aux enfants ou à des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, de monter dessus ou de s'en approcher. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance à proximité de appareil.
- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements de sport et des chaussures appropriées pendant leurs entraînements et évitent de porter des vêtements flottants. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne soient pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher les cheveux longs en arrière.

- Ne laissez jamais l'équipement sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de sa source d'alimentation s'il n'est pas utilisé, ainsi qu'avant de le nettoyer ou de faire effectuer toute réparation par un technicien agrée.

  Remarque : l'adaptateur de courant fourni en option sert de source d'alimentation pour tout équipement autonome.
- Utilisez l'adaptateur de courant fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur de courant sur une prise de terre appropriée, comme indiqué sur l'appareil.
- Faites attention en montant et en descendant de l'appareil.
- Pour les tapis de course : n'utilisez pas les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet lorsque vous marchez à des vitesses dépassant un **rythme lent et tranquille**. Veillez à toujours vous stabiliser en tenant une poignée fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet.
- Pour les appareils AMT et EFX : veillez à toujours vous stabiliser en tenant une poignée fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation sur Internet.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant l'utilisation.
- Éloignez le cordon d'alimentation ou l'adaptateur de courant fourni en option de toute surface chaude.
- Faites passer et disposez les câbles d'alimentation de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, à ce qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil soit suffisamment ventilé. Ne placez rien au dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et dure.

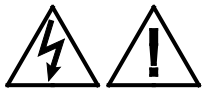
- **ESPACEMENT :** l'espacement recommandé minimal ci-après repose sur une combinaison des normes volontaires ASTM (américaines) et des réglementations EN (européennes) publiées au 1er octobre 2012 concernant l'accès, les passages autour de l'équipement et le démontage en cas d'urgence :
  - **Pour les tapis de course :** un minimum de 0,5 m (19,7 in.) de chaque côté du tapis de course et 2 m (78 in.) derrière l'appareil.
  - **Pour les équipements cardio autres que les tapis de course :** un minimum de 0,5 m (19,7 in.) d'un côté au moins et 0,5 m (19,7 in.) derrière ou devant l'appareil.

  Pour les utilisateurs basés au États-Unis, une attention particulière doit être portée au respect des exigences ADA (Americans with Disabilities Act), US Code 28 CFR (*voir la Section 305*). Les normes ASTM sont volontaires et peuvent ne pas refléter les normes actuelles du secteur. L'espacement réel de la zone d'accès, du passage autour de l'appareil et celui requis pour la descente d'urgence de l'appareil sont la responsabilité de l'établissement. L'établissement doit prendre en compte l'espace total nécessaire à l'entraînement sur chaque appareil, les normes du secteur et volontaires ainsi que les réglementations locales, nationales et fédérales. Les normes et les réglementations sont sujettes à modifications à tout moment.

  Important : *ces recommandations concernant l'espacement sont à prendre en compte lors du placement de l'équipement à distance de radiateurs, de bouches d'air chaud ou de poêles. Évitez les températures extrêmes.*
- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quoi que ce soit à l'intérieur de l'appareil afin de ne pas provoquer de court-circuit ou d'endommager les parties électroniques.
- Lorsque vous utilisez le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité à l'un de vos vêtements avant chaque séance d'entraînement. Tout défaut d'utilisation du clip de sécurité risque d'accroître les risques de blessure en cas de chute.

- Gardez à l'esprit que les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont utilisés qu'à titre d'aide aux exercices pour déterminer la fréquence cardiaque de manière générale.
- N'utilisez pas d'appareil électrique dans un endroit humide ou mouillé.
- Ne faites jamais fonctionner cet appareil si un câble ou une fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, est tombé ou a été exposé à l'eau. Appelez immédiatement le service de maintenance si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le garder en bon état de fonctionnement, comme décrit dans la section *Entretien* du manuel du propriétaire. Inspectez l'appareil à la recherche de tout composant incorrect, usé ou desserré puis corrigez, remplacez ou resserrez avant toute utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Pour plus d'informations, consultez votre guide d'assemblage du produit.
- Restriction des équipements en termes de poids : N'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 180 kg (400 lb). Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont employés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.

- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.
- N'insérez ou ne laissez jamais tomber un objet dans une ouverture. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne placez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais sur la console et ne la tirez jamais.



ATTENTION : NE retirez PAS le capot ou vous encourez un risque de blessure par électrocution. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. À utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Formation des utilisateurs

Prenez le temps de former les utilisateurs au sujet de Sécurité Importantes indiquées à la fois dans le *Manuel de Référence de l'Utilisateur* et le *Manuel du Propriétaire du Produit*. Expliquez aux dirigeants de votre club ou de votre établissement qu'ils doivent observer les précautions suivantes :

- Tenez-vous à une poignée fixe ou à une barre latérale lorsque vous êtes en position de démarrage sur l'équipement.
- Tenez-vous toujours face à la console d'affichage.
- Tenez-vous toujours à une poignée fixe ou à une barre latérale avec une main à chaque fois que vous manipulez la console avec l'autre.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le Service clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Instructions règlementaires pour le module RFID

Lorsqu'il est équipé d'une console de commande comme indiqué dans ce document, cet équipement peut contenir un module d'identification à radio fréquence (RFID). Le module RFID a été agréé pour fonctionner à des températures comprises entre -20°C et 85°C (-4°F and 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

Le module RFID est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables pour l'interférence en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North America only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

For North America only:

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive 1999/5/CE R&TTE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes suivantes :

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entrainement et à sa console de commande.

Approbations de sécurité pour un équipement cardio-vasculaire

L'équipement Precor ® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (équipement d'entrainement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Console P80 :

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, vidéo et appareils électroniques similaires - Sécurité)

Interférences en radio fréquence (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 et PVS)

Recommandations électriques : pour tous les types d'équipements exceptés les tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (Code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un système de vidéo personnel (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque : les multi-prises standards dotées de prises CEI-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

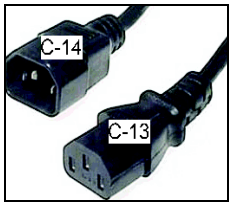


Figure 1: Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service Clientèle ou une liste des centres de réparation Precor agréés, consultez le site Web de Precor à l'adresse suivante : **www.precor.com**.

Obtention d'une documentation à jour

La documentation des produits Precor à jour est disponible à l'adresse **www.precor.com/productmanuals**. Il est conseillé de vérifier de temps à autre si une documentation plus récente existe.

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 5
Précautions de sécurité 6
Formation des utilisateurs 11
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates 11
Recyclage et élimination de l'appareil 12
Instructions règlementaires pour le module RFID 12
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire 15
Recommandations électriques : pour tous les types d'équipements exceptés les tapis de course 17
Demander une réparation 17
Obtention d'une documentation à jour 17

Assembler l'AMT 21
Kit de montage (pas à l'échelle) 22
Outils nécessaires 22
Déballer l'AMT 23
Pose des supports de bras latéraux 24
Retirer les capots d'accès 30
Faire passer les câbles de la console 34
Acheminement des câbles sous le pied arrière (en option) ... 37
Replacer les capots d'accès 38
Positionnement des barres frontales 40
Mettre l'AMT de niveau 42
Rodage de l'équipement 44

Installer la console..... 45
Enfilage de l'ensemble des câbles de la console (P80)..... 46
Raccordement des câbles (P80)..... 48
Terminer l'installation de la console (P80)..... 54
Enfilage de l'ensemble des câbles de la console (P30 et P10)..... 55
Connexion des câbles (P30 et P10)..... 57
Fin de l'installation de la console (P30 et P10)..... 59
Vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque est opérationnel..... 60

Entretien..... 63
Nettoyage quotidien..... 63
Inspection quotidienne..... 64
Nettoyage de la console P80 et de l'écran..... 65
Maintenance hebdomadaire..... 66
Maintenance mensuelle..... 66
Remplacement de la courroie (AMT uniquement)..... 67
Rangement du cardiomètre..... 67
Déplacement de l'équipement..... 68
Remisage à long terme..... 68

Fonctions auto-alimentées..... 69
Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil..... 70
Symptômes d'une batterie faible..... 71
Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel..... 71
Kit de l'adaptateur de courant optionnel..... 72
Remplacer la batterie..... 72

Chapitre 1

Assembler l'AMT

Important : *les instructions contenues dans les procédures suivantes sont décrites depuis la perspective d'une personne se tenant debout* ***directement en face de la machine*** *(ce qui veut dire, de l'autre côté de la console de commande pour la personne qui utilise la machine.)* Ces descriptions peuvent ne pas correspondre aux noms de certaines pièces de la liste correspondante, car ces pièces sont nommées par rapport à l'arrière de la machine.

Préparer l'AMT pour l'assemblage :

- Ouvrez l'emballage et assemblez les composants dans l'ordre présenté dans ce guide.
- Assemblez et utilisez votre machine sur une surface dure et plane à l'endroit qui lui est réservé.

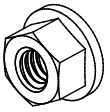
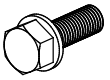
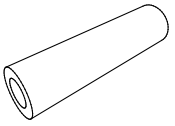
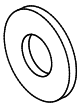
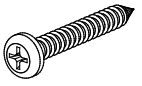
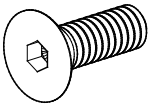
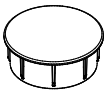
  Important : *n'agrippez pas de pièces de l'appareil en plastique lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Les pièces en plastique sont des caches non structurés et ne peuvent pas supporter le poids de l'appareil.*
- Laissez un vaste espace autour de l'appareil.
- Assemblez la machine selon les instructions contenues dans ce manuel pour vous assurer de ne pas annuler la Garantie Limitée Precor.

  Important: *tout dommage causé durant l'installation n'est pas couvert par la Garantie Limitée Precor.*
- Fixez toutes les attaches et serrez-les partiellement. Ne serrez pas complètement les attaches avant que cela vous soit demandé.

AVERTISSEMENT **Vous aurez besoin d'aide pour assembler cet appareil. *Ne tentez PAS l'assemblage par vous-même*.**

Kit de montage (pas à l'échelle)

Le kit de montage livré avec cet équipement contient les vis et les autres composants de montage illustrés dans le tableau suivant. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez que votre kit de montage est complet. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter le Service Client Precor.

Fixations		**Quantité**
	Contre-écrous nylon (5⁄16 po.)	6
	Boulons à tête hexagonale (5⁄16-po. x 1 po.)	4
	Boulons à tête hexagonale (5⁄16-po x 3½ po)	6
	Manchon de boulon (5⁄16 po.)	2
	Rondelles plates (5⁄16 po.)	6
	Vis auto-taraudeuse (n° 10 x 1¼)	6
	vis à tête hexagonale plate (¼ po. x ⅝ po)	5
	Caches	2
	Conduit (en option)	1

Outils nécessaires

- Tournevis cruciforme n° 2
- Maillet en caoutchouc
- Jeu de clés SAE Standard
- Pince coupante
- Deux tournevis cruciforme n° 1
- Clé dynamométrique (calibrée en pouce-livres et comprenant un embout hexagonal 3⁄16 po.)

Déballer l'AMT

DANGER **n'essayez pas de brancher l'alimentation avant d'avoir entièrement terminé les procédures d'assemblage et installé la console correctement.**

ATTENTION : ne montez pas sur l'AMT tant que cela ne vous est pas demandé.

Suivez ces étapes pour retirer l'unité de base de l'AMT de son emballage de transport.

Pour déballer l'AMT:

1. Retirez le pied arrière et mettez-le de côté.
2. Retirez et mettez au rebut l'attache fixant l'arrière du support central à la palette de transport.
3. Retirez et mettez au rebut les boulons et écrous fixant les supports en bois aux bras latéraux de l'AMT.
4. Retirez les attaches fixant les supports en bois à la palette de transport puis mettez les supports et les attaches au rebut.

   Important : *pendant l'étape suivante, ne forcez pas sur le bloc de mousse placé autour du support central. Vous risqueriez d'endommager le capot en plastique du support central. Faites plutôt glisser le bloc de mousse vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit sorti du bloc du capot en plastique puis mettez-le à l'écart.*
5. Coupez et retirez les attaches en plastique, le film à bulles d'air et les blocs de mousse qui tenaient les pièces non montées à l'intérieur de l'emballage de transport.

Pose des supports de bras latéraux

Pour la procédure à venir, vous aurez besoin des pièces d'équipement suivantes :

- Deux supports de bras latéraux
- Deux capots de bras latéraux intérieurs
- Deux capots de bras latéraux extérieurs
- Six vis auto-taraudeuses n° 10 x 1¼ po.
- Six boulons à tête hexagonale 5⁄16 po. x 3½ po.
- Six contre-écrous nylon 5⁄16 po.
- Six rondelles plates 5⁄16 po.
- Quatre vis d'assemblage à tête hexagonale 5⁄16 po. x 1 po.

Important : *les supports de bras latéraux sont expédiés avec des blocs de mousse fixés à une extrémité. Ces blocs sont fournis pour éviter que les attaches ne tombent dans les supports. Ne retirez pas les blocs de mousse et veillez à ne pas les enfoncer dans les supports.*

Pour poser les supports de bras latéraux :

1. Placez l'extrémité supérieure du support droit contre le bras latéral droit.
2. Introduisez deux vis d'assemblage à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 1 po. (équipées de rondelles) dans les deux orifices sous le support de bras latéral et serrez partiellement.

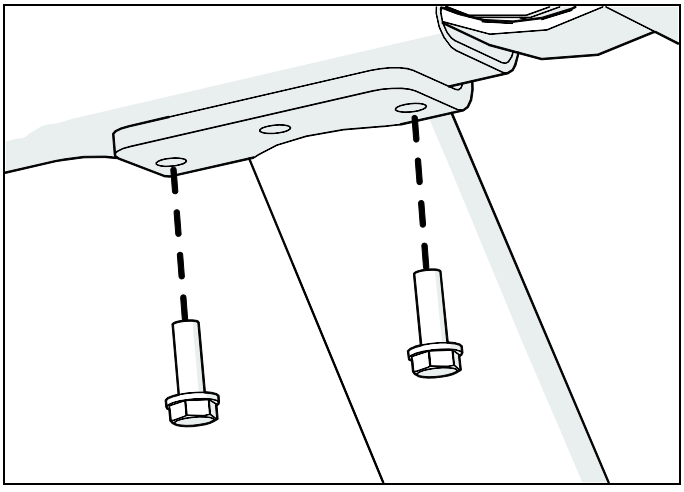


Figure 2: Fixation de la vis d'assemblage pour installer le support de bras latéral

3. Faites glisser une rondelle plate de 5⁄16 po. et un manchon de 5⁄16 po. sur l'un des boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po.

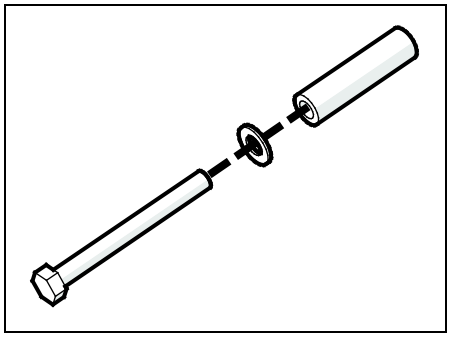


Figure 3: Pose d'un manchon et d'une rondelle

4. Introduisez le boulon à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po., avec la rondelle et le manchon, dans l'orifice de la vis situé à l'intérieur du bras latéral droit. Fixez le contre-écrou nylon de 5⁄16 po. à l'extrémité du boulon et serrez partiellement.

   Important : *assurez-vous d'avoir introduit le boulon côté intérieur du bras latéral et placez l'écrou côté extérieur, comme illustré dans le schéma. Si le boulon est introduit dans l'autre sens, les capots de bras latéraux ne se placeront pas correctement. Ne serrez pas complètement les attaches avant que cela vous soit demandé.*

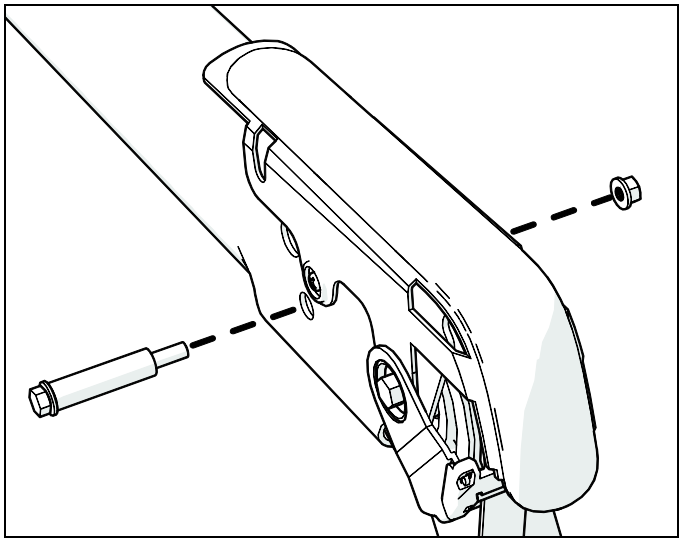


Figure 4: Fixation du boulon et du manchon pour installer le support de bras latéral

5. Répétez les étapes 1 à 4 pour fixer le support de bras latéral gauche sur le bras latéral gauche.
6. Placez les brides des deux supports contre les ensembles d'orifices de vis du support central. Introduisez un tournevis dans les orifices au milieu des brides et du support central afin de tenir les orifices alignés.

   Remarque: pour cette étape, utilisez des tournevis fins, comme des cruciformes n° 1. Si cela est nécessaire, utilisez-les pour vous aider à tenir les supports de bras latéraux en place contre le support central.

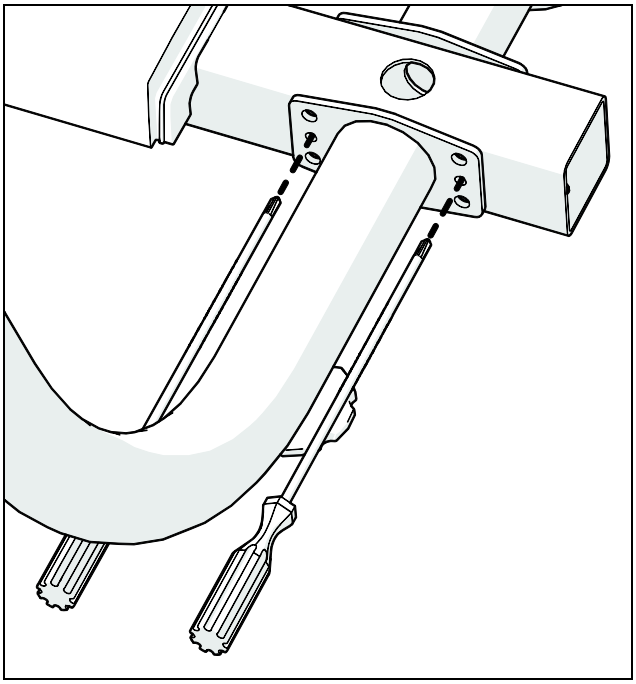


Figure 5: Alignement du support de bras latéral inférieur

7. Faites glisser une rondelle plate de 5⁄16 po. sur chacun des boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po.

8. Introduisez les quatre boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po. du côté opposé du support central par rapport aux poignées des tournevis. Fixez un contre-écrou nylon de 5⁄16 po. sur chaque boulon. Serrez partiellement les attaches puis retirez les tournevis.

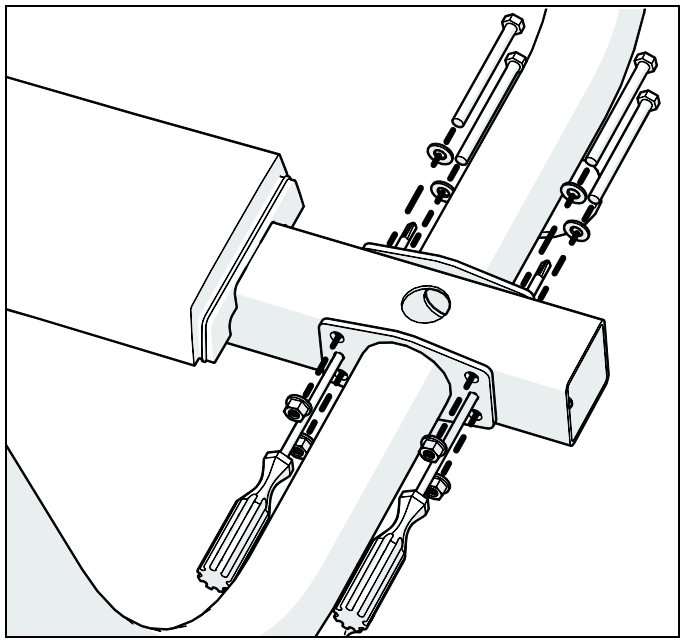


Figure 6: Fixation du bras latéral inférieur

9. Ajustez les supports de bras latéraux selon vos besoins, puis serrez toutes ses attaches à un couple de 28 N/mm (160 po./lb).
10. Dépliez les pieds extensibles de chaque support de bras latéraux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol puis retirez le bloc entretoise du dessous de l'extrémité arrière de l'AMT.

    Remarque : si nécessaire, utilisez une clé plate de 9⁄16 po. pour desserrer les contre-écrous sur les pieds réglables.

11. Retirez les deux vis cruciformes n° 10 x ¾ po. qui assurent la fixation du coin supérieur arrière de l'intérieur du moulage en matière plastique à l'extrémité du bras latéral droit.

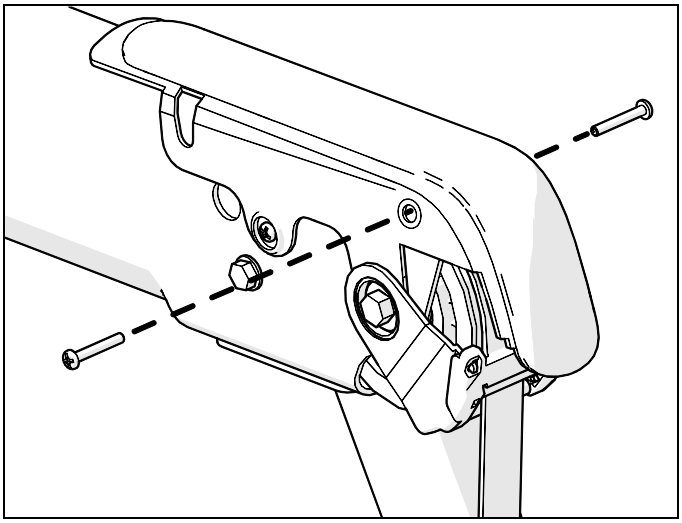


Figure 7: Retrait des vis de l'intérieur du moulage en matière plastique

12. Ajustez les capots intérieur et extérieur droit du bras latéral droit. Introduisez trois vis auto-taraudeuses n° 10 x 1¼ po. et les deux vis n° 10 x ¾ po. que vous avez retirées au cours de l'étape précédente, puis serrez-les complètement à l'aide d'un tournevis cruciforme n° 2.

    Remarque : serrez les vis à un couple compris entre 8 et 12 livres-pouces. Vous pouvez également serrer les vis jusqu'à ce que les deux capots de bras latéraux soient complètement en contact, puis serrez les vis d'un quart de tour supplémentaire.

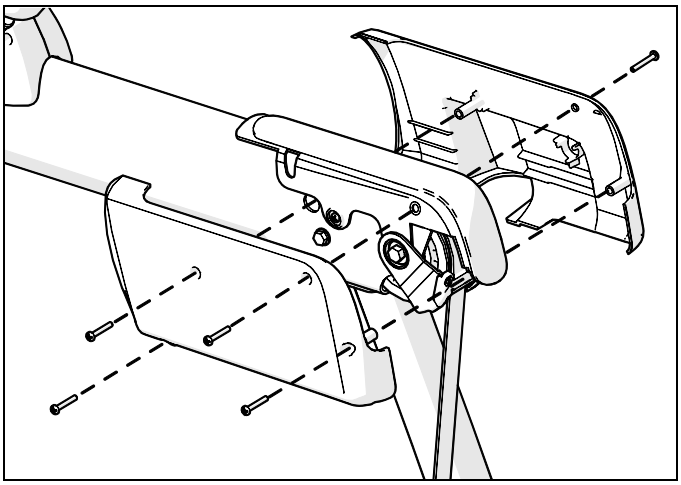


Figure 8: Fixation des capots de bras latéraux

13. Répétez cette étape pour le bras gauche.

Une fois les supports de bras latéraux fixés, retirez l'AMT de la palette de transport et positionnez-le à l'emplacement où vous souhaitez l'utiliser.

ATTENTION : n'enlevez pas l'AMT de la palette de transport si vous n'avez pas d'aide. N'appliquez aucune force ni aucun poids sur les bras latéraux de l'AMT tant que leurs supports n'ont pas été installés. Afin d'éviter des mouvements des plateformes pour les pieds, ne positionnez pas les barres frontales tant que cela ne vous est pas demandé.

Pour déplacer l'AMT de la palette vers l'emplacement prévu:

1. Retirez de la palette et mettez au rebut les deux attaches fixant le tube de châssis avant de l'AMT comme illustré dans le schéma suivant.

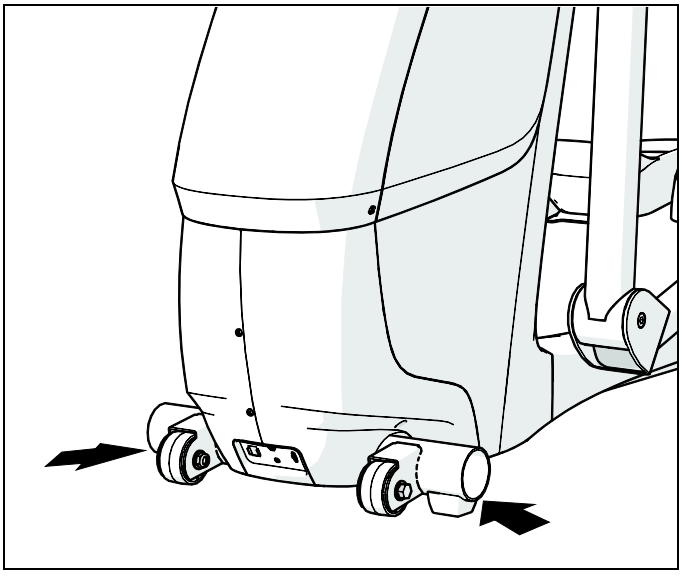


Figure 9: Emplacements des ancrages avant de palette

2. Soulevez l'extrémité arrière du support central et faites rouler l'AMT vers l'avant tandis que votre assistant stabilise son extrémité avant et le guide hors de la palette pour l'amener au sol.
3. Déplacez l'AMT jusqu'à l'emplacement prévu.
4. Insérez les caches dans le tube du cadre avant. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour taper et les mettre en place.

Retirer les capots d'accès

Le retrait des capots d'accès latéraux et avant libère suffisamment d'espace pour installer les câbles de la console.

Remarque : si vous installez une console P10 ou P30 sans Personal Viewing System (PVS) ou autre cache de protection d'accessoire, vous n'avez pas besoin de retirer les capots d'accès. Passez à la section suivante du manuel.

Important : *avant de passer à la procédure suivante, assurez-vous que toutes les vis et autres dispositifs de retenue des bras latéraux ont bien été retirés avant que les montants soient installés. Mettez de côté tous les capots et vis que vous allez retirer pendant cette procédure afin de les réutiliser ultérieurement.*

Pour retirer les capots d'accès :

1. Soulevez le joint anti-humidité et retirez-le du montant central.

   Remarque : le joint anti-humidité est fendu, afin d'en faciliter le retrait.

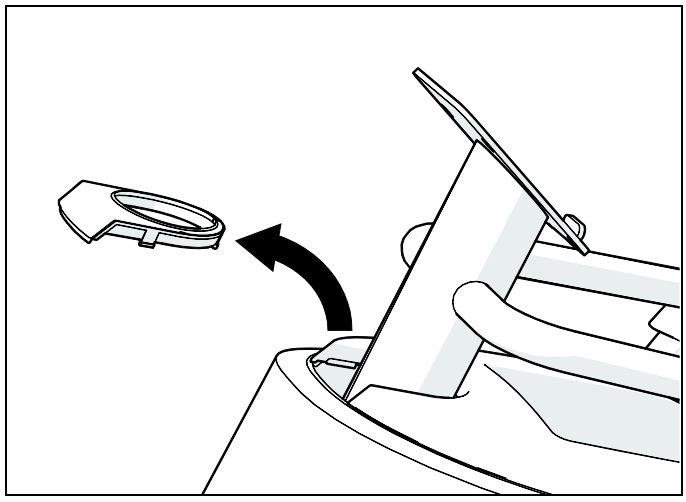


Figure 10: Dépose du joint anti-humidité

2. Passez un doigt au travers de l'ouverture du joint anti-humidité et sous le bord avant du capot supérieur d'un côté. Tout en soulevant le capot supérieur, utilisez la tranche de votre main pour taper doucement en dessous de son bord avant et le relâcher. Répétez cette étape pour relâcher l'autre côté du capot supérieur.

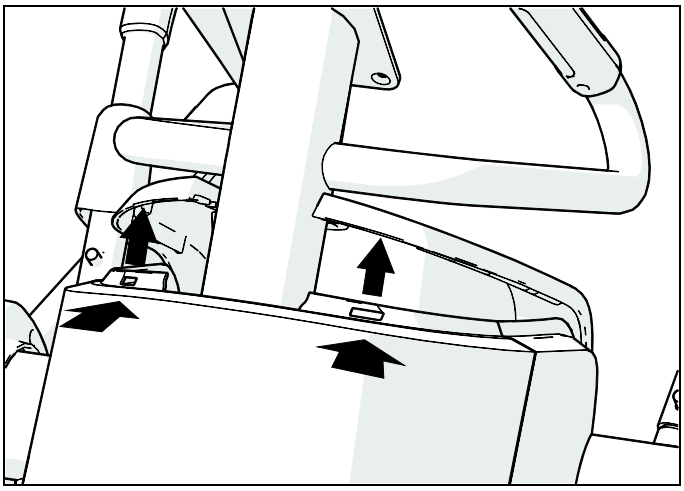


Figure 11: Retrait du capot supérieur

3. Tout en soulevant le bord avant du capot supérieur, utilisez la tranche de votre autre main pour taper doucement en dessous du bord arrière du capot. Soulevez le capot et retirez-le.

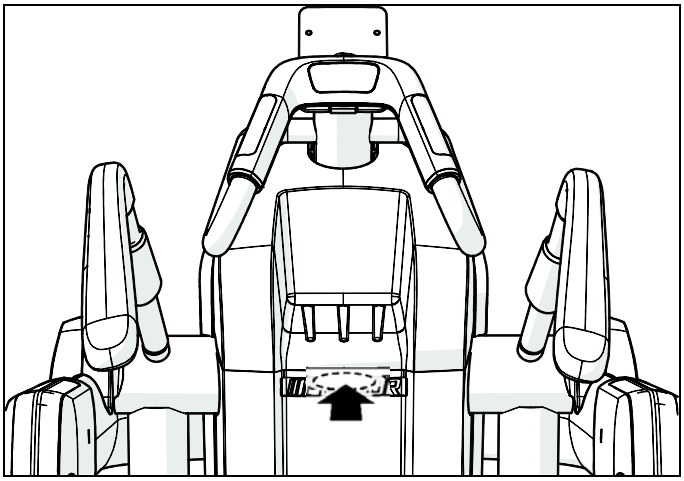


Figure 12: Relâchement de l'arrière du capot supérieur

4. Retirez les deux vis n° 10 de ¾ po. dès les coins inférieurs de l'ensemble du capot avant.

5. Appuyez doucement sur chacun des capots latéraux, juste derrière le bord avant et à environ 22 cm (8½ po.) du bas tout en poussant vers l'avant l'ensemble de capot avant pour le libérer.

   Remarque : chaque capot latéral porte une marque triangulaire pour vous indiquer où appuyer.

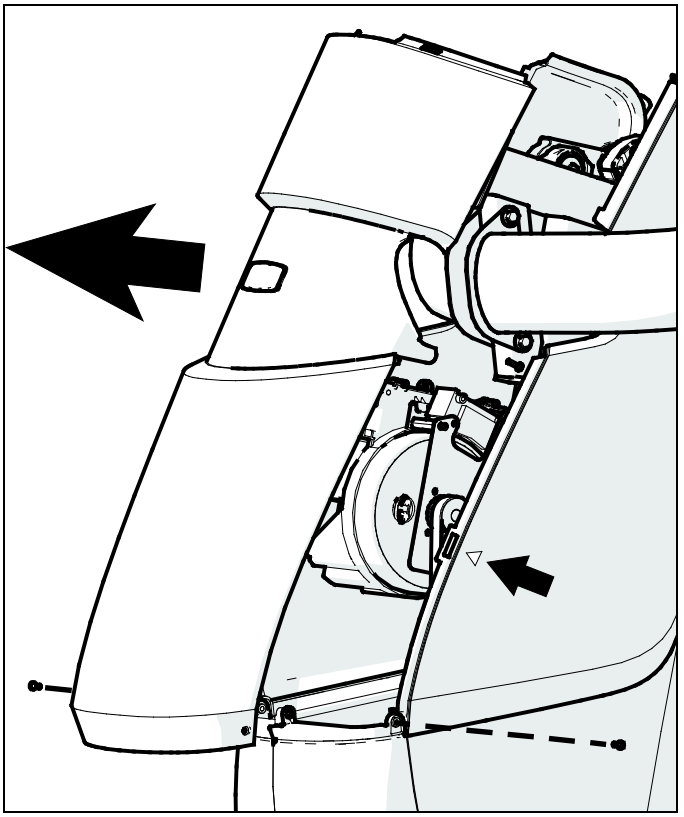


Figure 13: Dépose de l'ensemble de capot avant

6. Déplacez l'ensemble du capot avant vers l'avant et légèrement vers le haut pour le retirer.

Faire passer les câbles de la console

Avant de commencer cette procédure, assurez-vous que vous avez retrouvé les pièces suivantes dans le colis de la console :

- Un coupleur Ethernet (CAT 5) et un câble (uniquement pour les modèles avec consoles P80)
- Un coupleur de télévision et un câble (uniquement pour les modèles avec consoles P80 ou systèmes vidéo personnels)
- Un câble d'alimentation de console (uniquement pour les modèles avec consoles P80 ou systèmes vidéo personnels)

Important : *veillez bien à ce que tous les câbles passent dans toutes les attaches de câble. Ne laissez* ***aucun*** *câble pendre à proximité des pièces en mouvement.*

Pour faire passer les câbles de la console :

Important : *si vous installez des câbles d'alimentation et de télévision de la console pendant l'étape suivante, passez le câble d'alimentation de la console en premier dans l'orifice puis faites passer le câble de télévision. Faites passer les câbles restants en fonction de la taille de leur connecteur.*

1. Passez les extrémités de tous les câbles dans l'orifice en haut de la gouttière de câbles sous le panneau des prises jack puis faites-les glisser dans les guides de la gouttière.

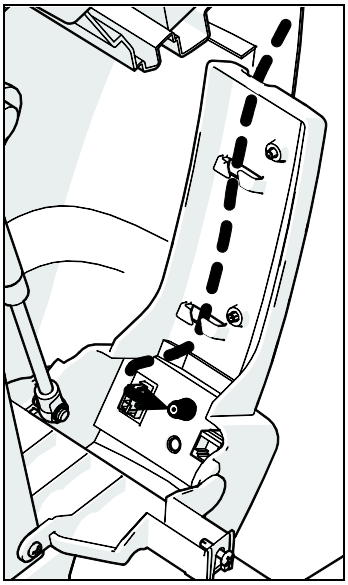


Figure 14: Passage des câbles dans la gouttière de câbles inférieure

2. Retirez l'écrou à l'extrémité extérieure du coupleur de câble de télévision.
3. Introduisez les connecteurs dans le panneau des prises jack en bas de la façade de l'AMT comme illustré dans le schéma et le tableau suivants.

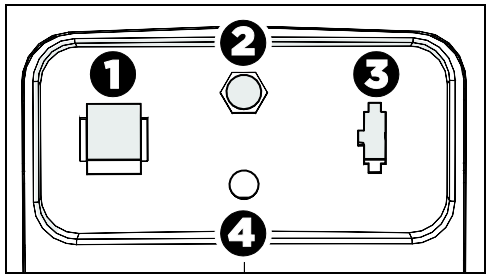


Figure 15: Présentation du panneau des prises jack

Tableau 1. Emplacements des connecteurs de l'AMT

Emplacement	Connecteur
1	Coupleur Ethernet (console P80 uniquement)
2	Coupleur de câble de télévision (console P80 uniquement)
3	Câble d'alimentation de console (console P80 uniquement)
4	Connecteur d'alimentation externe pour unité de base (en option)

Important : *veillez à ne pas serrer excessivement pendant l'étape suivante. Serrez avec les doigts jusqu'à être au contact puis utilisez la clé pour serrer légèrement uniquement (de 1,4 à 1,6 N/mm (8 à 9 pouce-livres}.*

4. Remettez en place l'écrou que vous avez retiré du coupleur de câble de télévision lors de l'étape 2 puis serrez-le à l'aide d'une clé plate de 7⁄16 po.
5. Branchez le câble Ethernet dans la prise jack du coupleur Ethernet.
6. Branchez le câble de télévision à l'extrémité du coupleur de câble de télévision. Serrez légèrement le connecteur à l'aide d'une clé plate de 7⁄16 po.

7. Faites passer les câbles dans les trois attaches à côté du volant avant puis dans l'attache la plus haute du châssis principal et enfin dans la colonne centrale.

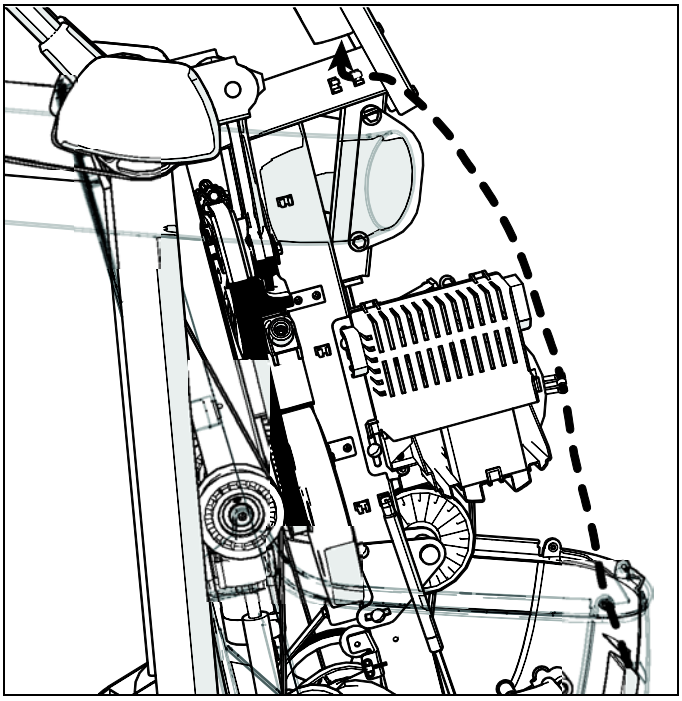


Figure 16: Passage des câbles le long du châssis vers la colonne centrale

8. Retirez l'attache du câble de données de l'unité de base puis mettez ce câble avec les autres.
9. Faites passer les câbles vers le haut et l'extérieur dans la colonne centrale à travers l'orifice central du châssis de la console en vous assurant que le câble du capteur de fréquence cardiaque sort également par l'orifice.

   Important : *laissez les longueurs de câbles inutilisées dans la colonne centrale. Ne laissez* ***pas*** *les câbles pendre desserrés dans le corps de l'AMT.*

Acheminement des câbles sous le pied arrière (en option)

Dans les établissements où les AMT sont orientés à l'opposé de la goulotte des câbles, le conduit inclus dans le kit de montage vous permet d'acheminer les câbles Ethernet, de télévision et d'alimentation sous le centre de l'AMT et au travers de son pied arrière, sans les écraser.

Pour utiliser le conduit :

1. Disposez les câbles afin qu'ils passent directement sous le support central de l'AMT.
2. Placez le conduit sur le sol, directement derrière le support central.
3. Insérez les câbles dans la fente située au sommet du conduit.

   Important : *ne rassemblez pas et ne liez pas les segments des câbles que vous insérez dans le conduit. Vous devez insérer chaque câble séparément.*
4. Abaissez le pied arrière sur le tube de châssis arrière et les supports de bras latéraux, comme illustré ci-dessous.

   Remarque : lorsque le pied est en place, il doit reposer à plat sur le sol et ses parois extérieures doivent enclore complètement le conduit.

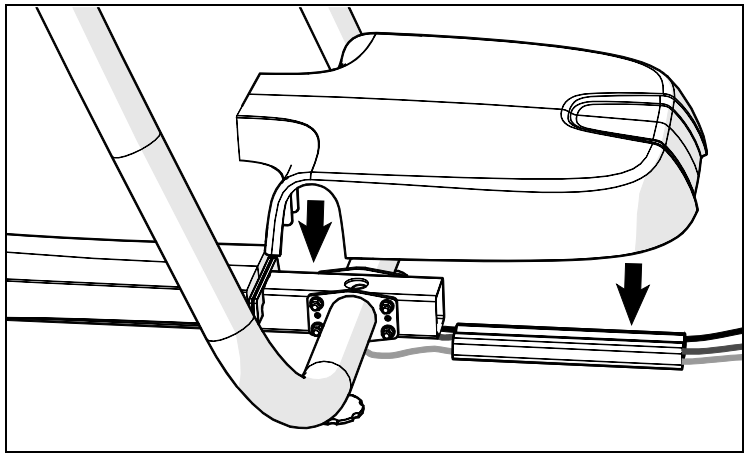


Figure 17: Positionnement du pied arrière

Replacer les capots d'accès

Pour cette procédure, vous aurez besoin des capots que vous avez précédemment retirés ainsi que des attaches que vous avez retirées en même temps que ces derniers.

Pour remettre les panneaux d'accès en place :

1. Guidez les orifices de bras du capot avant autour des bras de l'AMT en vous assurant que les languettes dans les coins inférieurs de chaque orifice se trouvent à l'intérieur des deux capots latéraux puis mettez le capot avant en place jusqu'à ce que les loquets des capots latéraux se verrouillent à leur place.

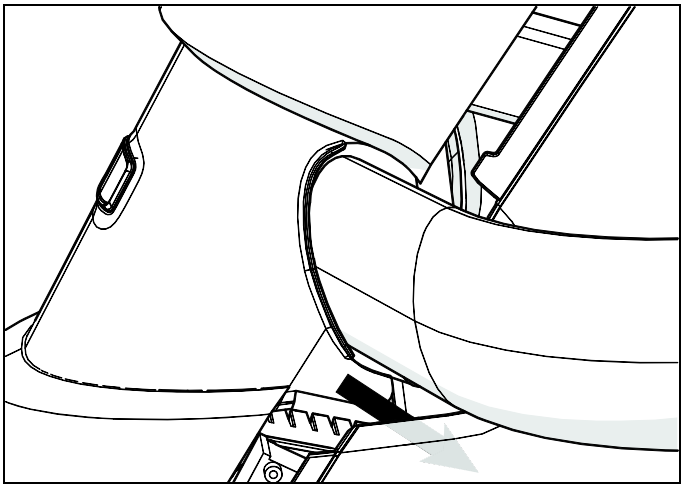


Figure 18: Positionnement du capot avant

2. Rattachez les deux vis n° 10 x ¾ po. dans les coins inférieurs du capot avant. Serrez complètement les vis.

   Important : *dans l'étape suivante, veillez à ne pas appliquer une force excessive pour mettre le capot en place.*
3. Placez le bord arrière du capot supérieur de sorte que les attaches en haut et à l'arrière des capots s'engagent fermement.
4. Verrouillez doucement le bord avant du capot supérieur à sa place à l'aide de la tranche de votre main si cela est nécessaire.

5. Positionnez le joint anti-moisissure autour de la colonne centrale en-dessous des poignées du capteur de fréquence cardiaque puis ajustez-le dans le capot supérieur. Assurez-vous que les surfaces et les bords du joint anti-moisissure sont encastrés dans ceux du capot supérieur.

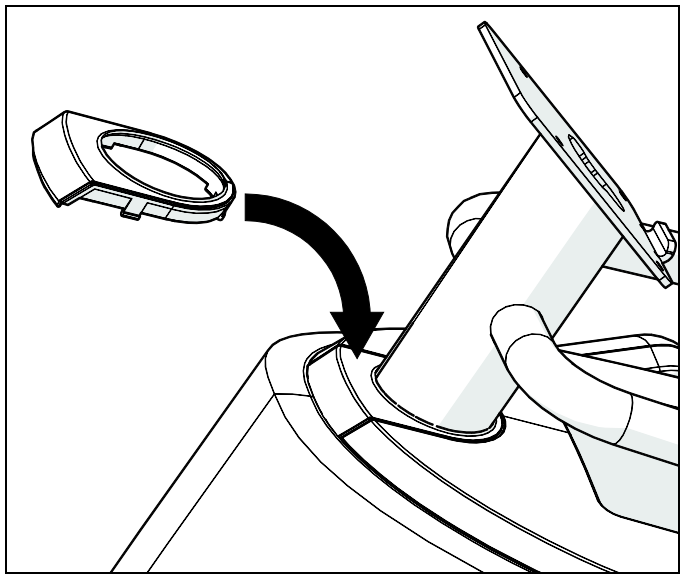


Figure 19: Positionnement du joint anti-humidité

Positionnement des barres frontales

Afin d'éviter tout dommage lors du transport, les barres frontales sont repliées lorsque l'AMT est emballé. Deux vis de réglage de ⅜ po. x 1¼ po. sont vissées, sans être serrées, dans les orifices de vis de chaque barre frontale. Les bouchons en plastique qui vont couvrir les orifices des vis sont placés juste au-dessus sur les barres frontales.

Pour placer les barres frontales en vue de leur utilisation :

1. Retirez les deux vis de réglage d'une barre frontale.

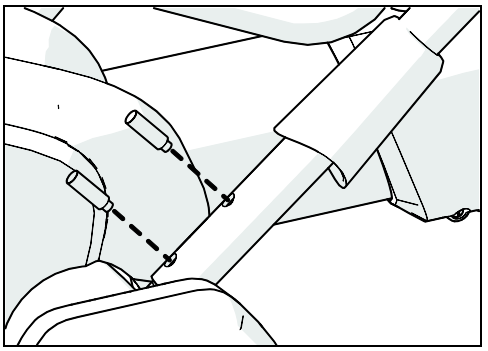


Figure 20: Dépose de la vis de fixation de la barre frontale

2. Faites précisément tourner la barre frontale d'un demi-tour (180 °).

   Remarque : lorsque la barre frontale est correctement positionnée, elle est légèrement courbée vers l'extérieur. Les orifices de vis de la barre frontale doivent également s'aligner avec ceux de l'AMT.

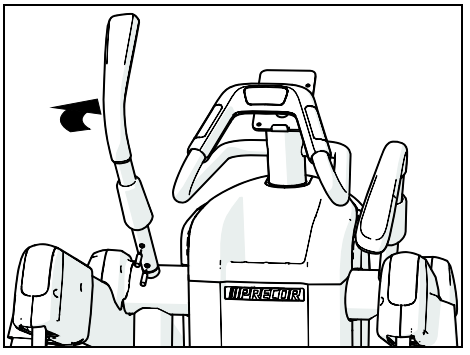


Figure 21: Étapes du positionnement de la barre frontale

3. Remettez les deux vis de réglage. Laissez les vis partiellement desserrées le temps d'ajuster les deux barres frontales.
4. Répétez les étapes 1 à 3 afin de positionner la seconde barre frontale.
5. Ajustez, autant que possible, les positions extérieures des deux barres frontales. Les deux barres frontales doivent présenter un angle identique par rapport au corps de l'AMT, il doit être légèrement ouvert vers l'extérieur comme illustré dans le schéma suivant.

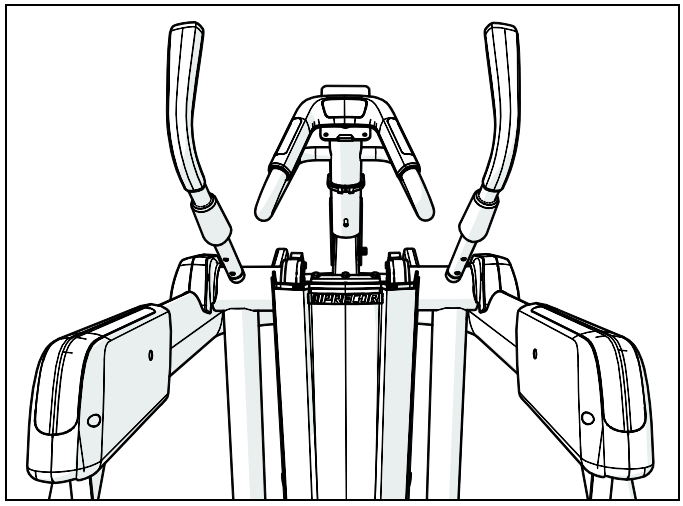


Figure 22: Vue du placement de la barre latérale

6. Faites tourner un des bouchons en plastique pour l'aligner avec la surface se situant en-dessous de lui puis enfoncez le bouchon pour le fixer à sa place. Répétez cette étape pour positionner l'autre bouchon en plastique.

Mettre l'AMT de niveau

Il est important que vous mettiez l'AMT de niveau et que vous le stabilisiez de façon adéquate chaque fois que vous devez le déplacer.

ATTENTION : pour éliminer le mouvement, vérifiez que les pieds de réglage sont en contact avec le sol. De même, assurez-vous que l'appareil est posé sur une surface plane. Le réglage des pieds de l'appareil ne compense pas l'écart des surfaces extrêmement inégales.

Pour mettre l'AMT de niveau :

1. Faites basculer délicatement l'AMT en le faisant tenir sur l'un des supports de pieds et en attrapant la poignée opposée. Tenez-vous tout d'abord sur le support de pied gauche et attrapez la barre latérale droite pour faire basculer l'AMT, puis répétez l'étape en vous tenant sur le support de pied droit et en tenant la barre latérale gauche. S'il y a le moindre mouvement, demandez à votre assistant de basculer l'appareil de son côté pour vous permettre de localiser les pieds réglables.

   Remarque : vous pouvez également placer un levier de 30 cm (12 po.) courbé à une extrémité sous le tube de châssis arrière puis appuyer l'extrémité droite du levier sur le sol afin de soulever l'arrière de l'AMT de quelques centimètres.
2. À l'aide d'une clé plate de 9⁄16 po., éloignez les contre-écrous des supports de bras latéraux et rapprochez-les des pieds réglables.

3. Repositionnez les pieds réglables comme nécessaire.

Si vous souhaitez...	*Puis faites tourner le pied réglable...*
Levez l'avant de l'AMT	Dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
Abaissez l'avant de l'AMT	Dans le sens des aiguilles d'une montre

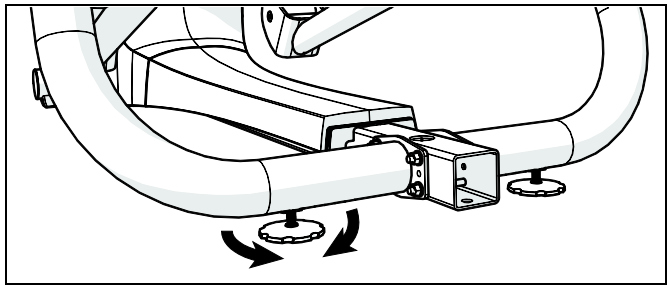


Figure 23: Emplacement des pieds réglables

Important : *pour permettre un ajustage correct du pied arrière, les pieds réglables doivent être sortis d'au moins 5 cm (2") sous les supports de bras latéraux. Déplier les pieds avant de retirer le bloc entretoise, comme décrit dans la section* Pose des supports de bras latéraux *précédente de ce chapitre, vous permet d'être sûr qu'ils sont correctement positionnés.*

4. Lorsque vous avez terminé de positionner les pieds réglables, placez l'appareil sur le sol. Essayez à nouveau de le faire basculer, tel que décrit à l'étape 1, pour vérifier qu'il est de niveau.
5. À l'aide de la clé plate de 9⁄16 po., déplacez les contre-écrous vers le haut jusqu'à ce qu'ils touchent les supports de bras latéraux. Serrez les contre-écrous à fond.
6. Alignez le pied arrière sur le tube de châssis arrière et les capots de bras latéraux puis mettez-les doucement en place.

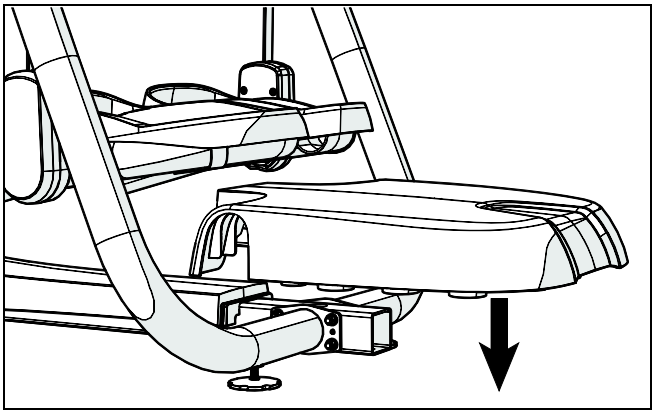


Figure 24: Fixation du pied arrière

Rodage de l'équipement

L'équipement Precor ne nécessite aucune période de rodage. Cependant, déplacer des composants tels que les bandes de course, les vitesses et les roulements peut être bénéfique lorsque l'équipement est rangé ou expédié. Ceci peut provoquer le fonctionnement de l'équipement avec quelques difficultés ou un peu de bruit lorsqu'il démarre pour la première fois.

L'équipement revient normalement à un niveau de fonctionnement souple après un jour ou deux de fonctionnement normal. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter votre revendeur pour lui demander de l'aide. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Chapitre 2

Installer la console

Pour faciliter l'installation, toutes ces consoles se montent, dans la mesure du possible, avec le même kit de montage et les mêmes emplacements de connexion. La séquence d'installation pour n'importe laquelle d'entre elles est la suivante :

- Enfiler l'ensemble des câbles de la console
- Connecter les câbles
- Terminer l'installation (serrer les vis de montage et fixer le capot arrière)

Les sections suivantes décrivent la façon de procéder pour effectuer ces tâches.

Enfilage de l'ensemble des câbles de la console (P80)

Au début de l'installation, vous avez enfilé les câbles nécessaires par le châssis de la base et par l'ouverture du support de la console. Lorsque vous alignez le plateau arrière de la console avec le support de la console, vérifiez que l'ensemble de câbles passe correctement par les ouvertures des deux éléments.

Important : *avant d'appliquer la procédure suivante, retirez le capot arrière de la console de commande. Pour retirer le capot, utilisez vos ongles pour faire levier sur le bord inférieur et le soulever, puis faites basculer le capot conformément à l'illustration suivante.*

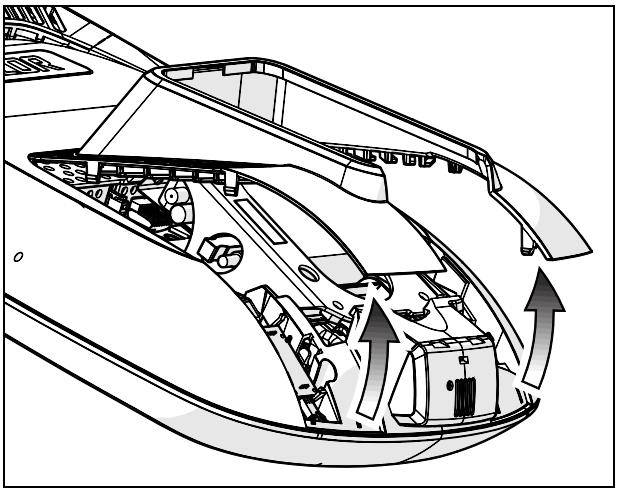


Figure 25: Retrait du panneau d'accès de la console P80

Pour enfiler l'ensemble des câbles de la console :

1. Assurez-vous qu'une longueur suffisante de câble passe par l'ouverture située au milieu du support de montage de la console sur la base de l'équipement.
2. Placez la console sur le support de la console.

3. Posez la console sur son support de montage afin que le cran de sa plaque arrière s'enclenche dans l'encoche rectangulaire au bas du support de montage, conformément à l'illustration suivante.

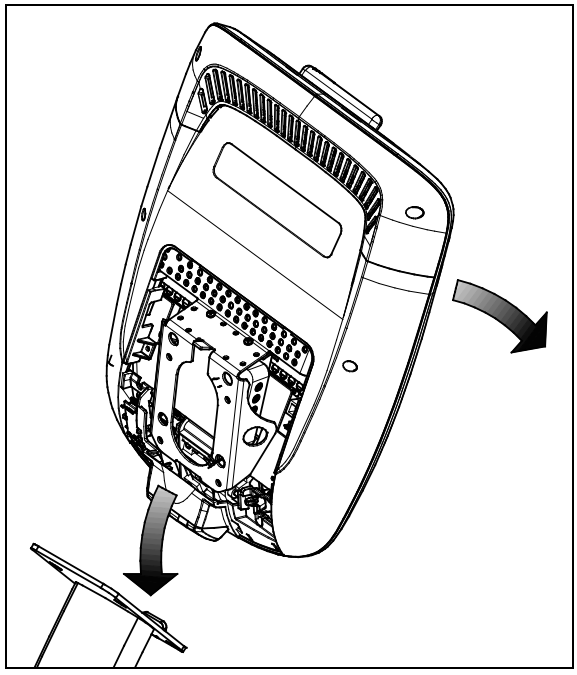


Figure 26: Position de la console sur l'unité de base

4. Faites basculer la console vers l'avant jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez une main pour maintenir la console dans cette position, ou demandez à votre assistant de le faire.

Raccordement des câbles (P80)

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

Important: *tous les câbles doivent passer par l'ouverture située au centre du support de la console.*

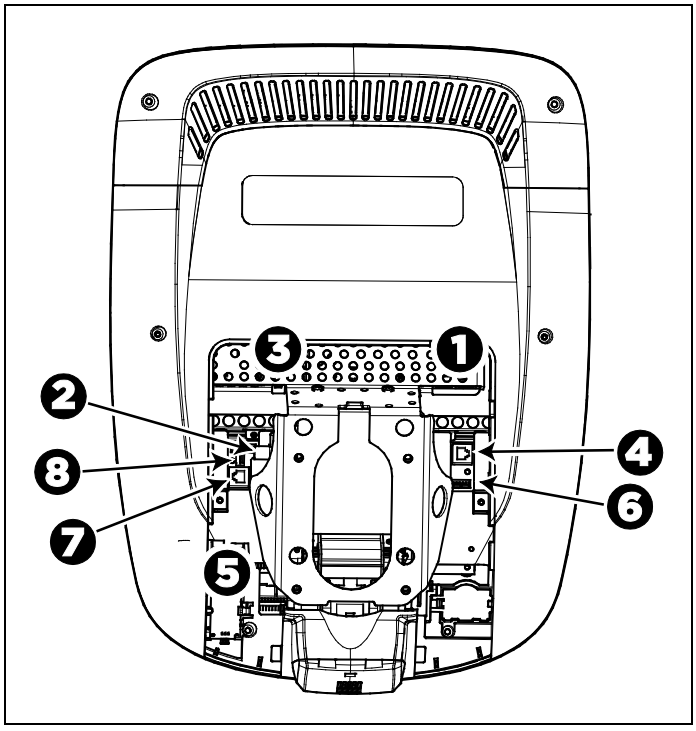


Figure 27: Connexions des câbles, console P80

Tableau 2. Raccordements des câbles Console P80

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Ethernet (LAN)	Huit broches modulaire, sur le câble noir rond	1
Entrée TV	Coaxial de type F	2
Alimentation	Câble d'alimentation divisé	3

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❹
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	❺
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	❻
CSAFE	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❼
Capteur de l'arrêt automatique (pour les tapis roulants uniquement)	Bande de contacts verticale à quatre contacts	❽

Pour simplifier l'installation et l'entretien, acheminez et connectez les câbles 1 à 5 conformément aux instructions suivantes.

Remarque : sur les illustrations de cette section, certains câbles ont été omis à des fins de clarté.

Connexion du câble TV

Le récepteur TV de la console est monté à l'intérieur de la plaque arrière de la console. Le tuner comprend un court adaptateur pour câble qui permet de connecter le câble TV en dehors de la plaque arrière.

Pour connecter le câble TV :

1. Tirez sur le câble pour le faire sortir du coin inférieur droit de la plaque arrière.
2. Acheminez le câble dans le sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la face extérieure de la plaque arrière.

   Important : *au cours de l'étape suivante, installez le câble à l'aide d'une clé dynamométrique avec un couple ne dépassant pas 0,9 Nm (8 lb-po.). Si vous ne disposez pas de clé dynamométrique, installez le câble coaxial à l'aide d'une clé plate en serrant puis en ajoutant un ¼ de tour. Vous pouvez aussi utiliser une clé sur l'écrou interne afin de bien serrer le raccord.*
3. Fixez le connecteur du câble au connecteur du câble du récepteur et serrez les deux connecteurs à l'aide de deux clés plates de 7⁄16 pouces. Positionnez les deux connecteurs au-dessus du coin supérieur droit de la plaque arrière.

4. Utilisez une attache en plastique pour fixer les connecteurs en haut de la plaque arrière. Faites passer le lien à travers les deux petits orifices situés près du coin supérieur droit de la plaque arrière, et servez-vous en pour entourer les connecteurs et les fixer correctement. Coupez et enlevez le morceau de lien qui dépasse.

L'illustration suivante montre la position du câble une fois installé.

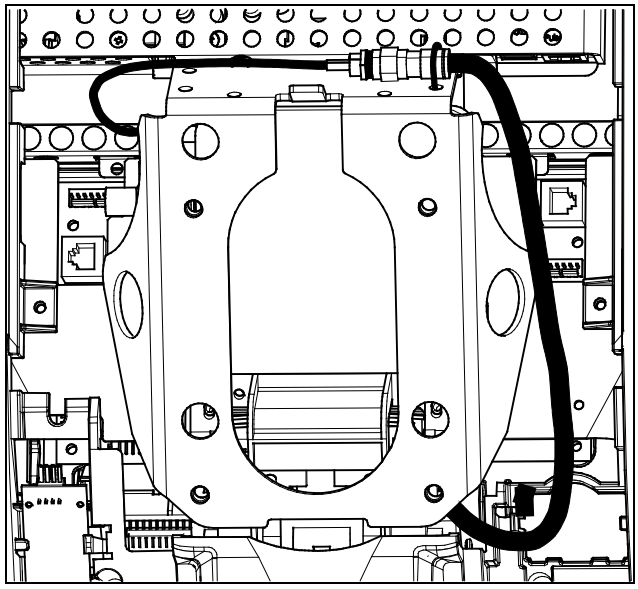


Figure 28: Connexion du câble de télévision

Raccordement des câbles de données Ethernet et de l'unité de base

Faites passer les câbles de données Ethernet et de l'unité de base par l'ouverture découpée dans le coin supérieur droit de la plaque arrière et raccordez-les aux prises jack modulaires de la console les plus proches. C'est pour cette raison qu'il est important de raccorder les câbles avec la plus grande prudence. Le câble Ethernet noir se branche dans une prise jack située juste en dessous de la patte métallique perforée située tout en haut de l'ouverture de la console. Le câble de données gris de l'unité de base se raccorde à une prise jack située plus bas et plus près de la plaque arrière.

Reportez-vous à l'illustration suivante pour connaître la position correcte de chaque câble.

ATTENTION : si vous branchez le câble de données de l'unité de base à la mauvaise prise jack, l'équipement ne fonctionnera pas.

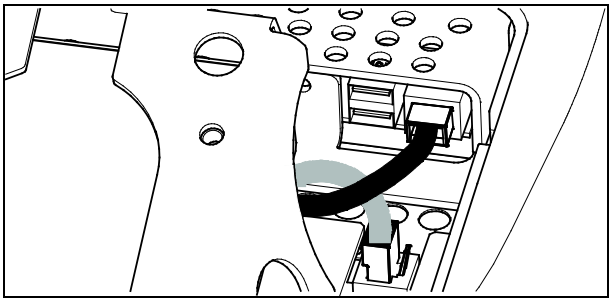


Figure 29: Raccordement des câbles de données Ethernet et de l'unité de base

Raccordement du câble du capteur de fréquence cardiaque

Le câble du capteur de fréquence cardiaque passe dans l'ouverture découpée dans le coin supérieur gauche de la plaque arrière, puis descend le long du petit circuit imprimé en bas à gauche de la console. L'illustration suivante montre à quoi doit ressembler le câble une fois installé.

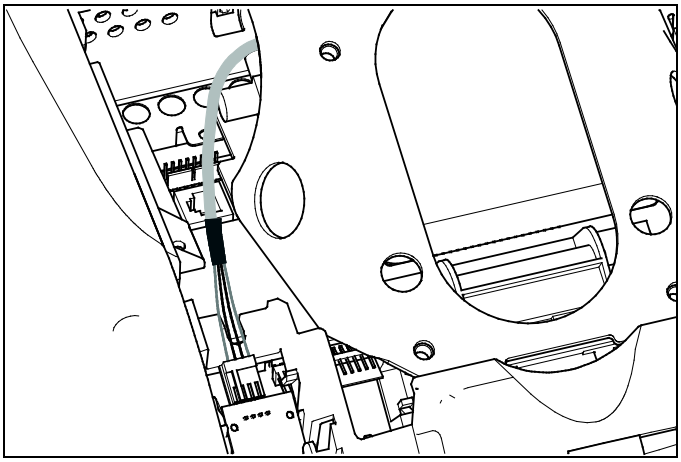


Figure 30: Raccordement du câble de fréquence cardiaque

Raccordement du câble d'alimentation

Faites passer le câble d'alimentation par l'ouverture découpée dans le coin supérieur gauche de la plaque arrière. Dans l'ouverture la plus proche du cadre de la console en acier, cherchez le connecteur d'entrée d'alimentation sur le câble d'alimentation du diviseur et branchez-y le câble d'alimentation.

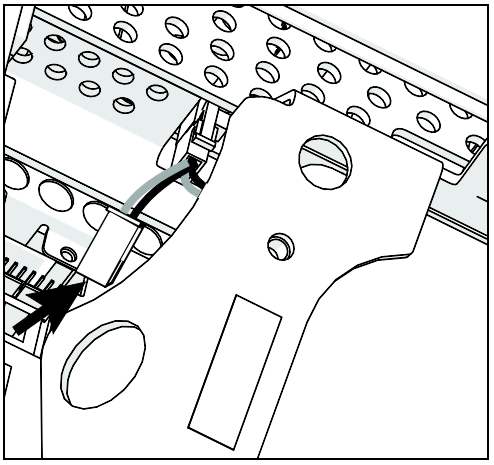


Figure 31: Raccordement du câble d'alimentation

Terminer l'installation de la console (P80)

Avant de terminer les dernières étapes de l'installation, vérifiez à nouveau les branchements que vous avez effectués. Assurez-vous que tous les câbles sont complètement branchés de façon sûre, et que tous les câbles qui ne sont pas nécessaires sont retenus vers l'arrière de façon adéquate.

Pour terminer l'installation :

1. Ramenez tout câble supplémentaire dans le tube prolongateur.
2. Basculez la console de commande vers l'arrière (vers vous) jusqu'à ce que la languette du coin supérieur du plateau arrière glisse le long du coin supérieur du montant de la console et que les trous des vis s'alignent correctement.
3. Insérez les quatre vis à tête plate de ⅝ po. (19,0 mm) dans les trous du montant de la console et vissez-les dans les trous situés sur le plateau arrière de la console. Serrez les vis à l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 po.
4. Alignez les deux petites languettes sur le haut du capot arrière de la console avec les encoches situées au-dessus de l'ouverture du boîtier de la console. Insérer les languettes dans les encoches.
5. Insérez les languettes restantes sur le capot arrière avec les encoches correspondantes sur le boitier de la console.
6. Appuyez doucement sur les coins au dos du boitier pour le mettre en place.

Enfilage de l'ensemble des câbles de la console (P30 et P10)

Au début de l'installation, vous avez enfilé les câbles nécessaires par le châssis de la base et par l'ouverture du support de la console. Lorsque vous alignez le plateau arrière de la console avec le support de la console, vérifiez que l'ensemble de câbles passe correctement par les ouvertures des deux éléments.

Important : *avant d'appliquer la procédure suivante, retirez le capot arrière de la console de commande. Mettez le capot et son matériel de montage de côté pour une utilisation ultérieure.*

Pour enfiler l'ensemble des câbles de la console :

1. Assurez-vous qu'une longueur suffisante de câble passe par l'ouverture située au milieu du support de montage de la console sur la base de l'équipement.
2. Placez la console sur le support de la console.

3. Posez la console sur son support de montage afin que le cran de sa plaque arrière s'enclenche dans l'encoche rectangulaire au bas du support de montage, conformément à l'illustration suivante.

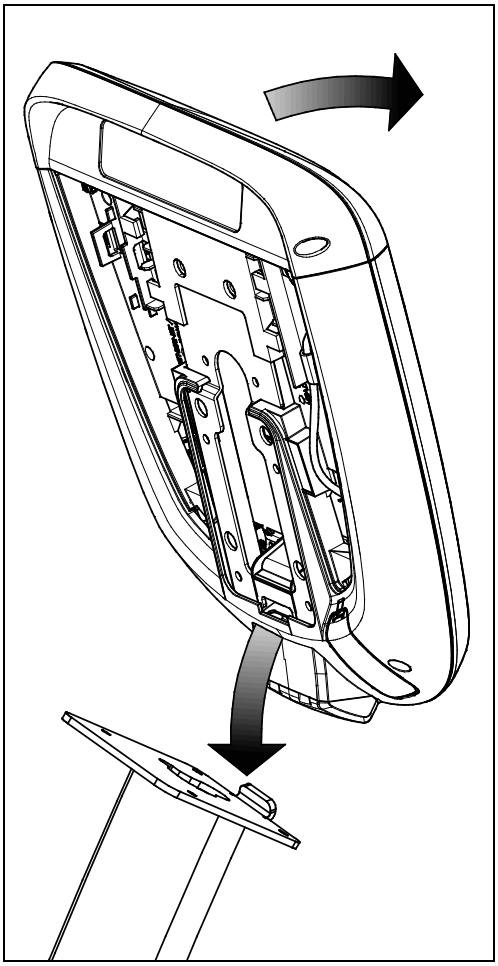


Figure 32: Position de la console sur l'unité de base

4. Faites basculer la console vers l'avant jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez une main pour maintenir la console dans cette position, ou demandez à votre assistant de le faire.

Connexion des câbles (P30 et P10)

Important : *faites passer tous les câbles dans l'ouverture en demi-rond juste au-dessus du support de la console comme illustré dans le schéma suivant.* ***N'essayez pas*** *de faire passer des câbles dans les autres ouvertures ou dans la gouttière en acier au-dessus du support.*

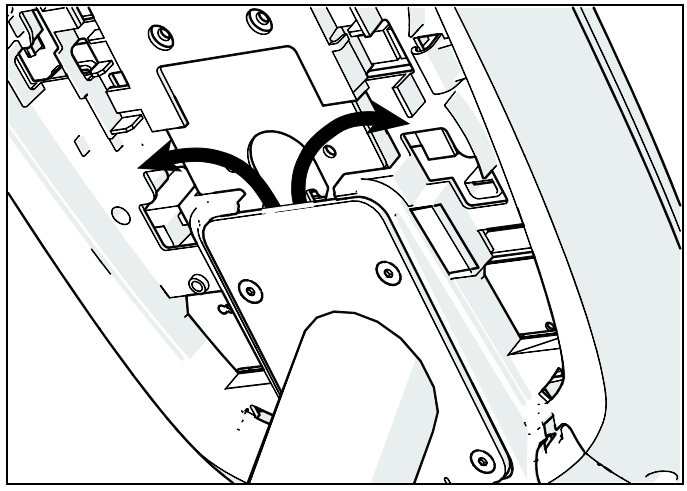


Figure 33: Passage des câbles du châssis à la console

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

Important: tous les câbles doivent passer par l'ouverture située au centre du support de la console.

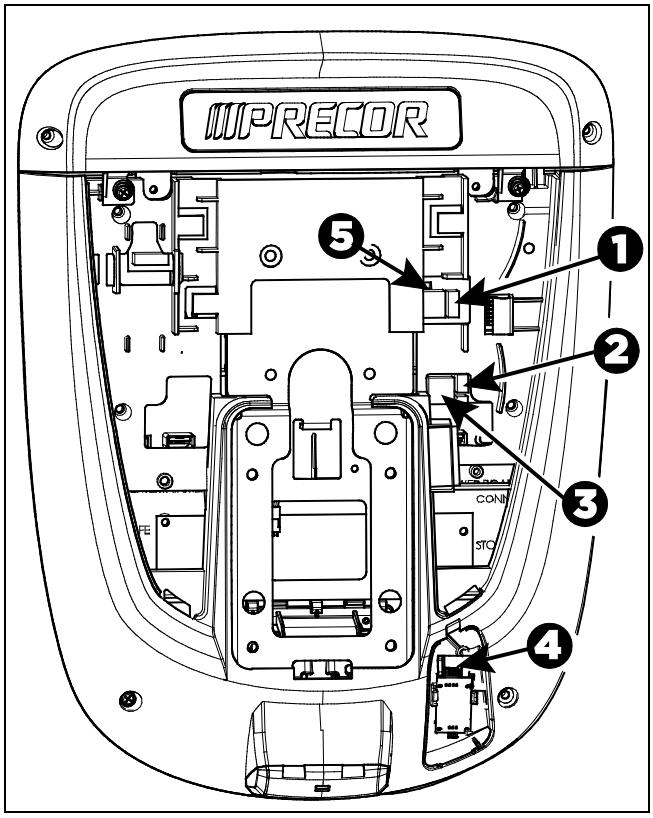


Figure 34: Connexions des câbles, consoles P30 et P10

Tableau 3. Connexions de câbles internes des consoles P30 et P10

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	1
Capteur de l'arrêt automatique (pour les tapis roulants uniquement)	Connecteur 4 broches, enfichable	2
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	3
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	4
CSAFE	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	5

Fin de l'installation de la console (P30 et P10)

Avant de terminer les dernières étapes de l'installation, vérifiez à nouveau les branchements que vous avez effectués. Assurez-vous que tous les câbles sont complètement branchés de façon sûre, et que tous les câbles qui ne sont pas nécessaires sont retenus vers l'arrière de façon adéquate.

Pour terminer l'installation :

1. Ramenez tout câble supplémentaire dans le tube prolongateur.
2. Basculez la console de commande vers l'arrière (vers vous) jusqu'à ce que la languette du coin supérieur du plateau arrière glisse le long du coin supérieur du montant de la console et que les trous des vis s'alignent correctement.

3. Insérez les quatre vis à tête plate de ⅝ po. (19,0 mm) dans les trous du montant de la console et vissez-les dans les trous situés sur le plateau arrière de la console. Serrez les vis à l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 po.
4. Alignez les deux petites languettes sur le bas du capot arrière de la console avec les encoches situées en bas du boîtier de la console. Insérer les languettes dans les encoches.
5. Insérez les deux vis cruciformes n° 8–32 x ½ po. que vous avez retirées auparavant des trous situés au coin supérieur du capot arrière de la console. Serrez les vis à fond.

   Important*: veillez à ne pas pincer les câbles situés entre le capot arrière et les têtes de vis de fixation du PVS.*
6. Serrez complètement les quatre vis de fixation (celles partiellement serrées lors de l'étape 3) à l'aide d'une clé hexagonale de 5⁄32 po.

Vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque est opérationnel

Pour vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne :

1. Commencez à vous exercer sur l'appareil.
2. Agrippez les deux poignées latérales tactiles.

   Remarque : la fréquence cardiaque est lue dans les dix secondes. Pendant ce temps, le cœur de l'affichage clignote. Vous devez maintenir le contact avec les deux plaques en métal de chaque barre frontale afin de vous assurer une lecture précise.
3. Regardez l'affichage de la FRÉQUENCE CARDIAQUE. Après quelques secondes, un nombre apparaît indiquant votre fréquence cardiaque.

4. Si aucun chiffre n'apparaît dans la zone HEART RATE (Fréquence cardiaque), effectuez les vérifications suivantes :
   - Vérifiez que les câbles sont correctement branchés.
   - Refaites le test avec une autre personne. Bien que l'affichage de la fréquence cardiaque soit en général très précis, il arrive qu'il ne fonctionne pas correctement avec certaines personnes.

   Remarque : si vous utilisez un cardiomètre sans fil, refaites ce test à l'aide d'une ceinture de poitrine ou un simulateur de fréquence cardiaque sans fil au lieu de tenir les barres frontales tactiles.

Chapitre 3

Entretien

Pour que l'équipement conserve un fonctionnement correct, effectuez les tâches d'entretien de base décrites dans cette section aux intervalles indiqués dans la liste des tâches d'entretien. Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **pour réduire le risque de choc électrique, toujours débrancher l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien. Si l'équipement est autoalimenté mais qu'il utilise également un adaptateur électrique, débranchez l'adaptateur.**

Nettoyage quotidien

Precor vous recommande de nettoyer l'équipement avant et après chaque session d'entrainement. Pour enlever la saleté et la poussière de l'équipement, essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec l'un des produits de nettoyage suivants :

- Une solution de 30 doses d'eau pour une dose de Simple Green® (pour plus d'informations, consultez le site web **www.simplegreen.com**)
- Le nettoyant oxygéné ENVIR-O-SAFE ou un nettoyant multi usages concentré, dilué selon les instructions du fabricant (pour plus d'informations consultez le site web **www.daleyinternational.com**)

Alternativement, vous pouvez nettoyer l'équipement avec les lingettes nettoyantes Athletix (pour plus d'informations consultez le site web **www.athletixproducts.com**).

ATTENTION : lisez et suivez les instructions du fabricant, notamment les instructions concernant la dilution, avant d'utiliser un quelconque produit de nettoyage sur un équipement de fitness Precor. N'utilisez pas de nettoyants concentrés purs, ou de nettoyants acidiques de quelque sorte ; de tels produits de nettoyage affaiblissent la finition de protection de l'équipement et annule la Garantie Limitée Precor. Ne versez jamais d'eau et ne pulvérisez aucuns liquides sur une partie quelconque de l'équipement. Laissez toujours l'équipement sécher entièrement avant toute utilisation.

Aspirez fréquemment le sol sous l'équipement pour empêcher que la poussière et la saleté ne s'accumulent et altèrent son fonctionnement. Utilisez une brosse en nylon souple pour nettoyer les rainures sur l'équipement avec pédales de pieds.

Inspection quotidienne

Au moins une fois par jour, vérifiez l'équipement concernant les problèmes suivants :

- Courroies détendues
- Attaches relâchées
- Bruits inhabituels
- Cordons usés ou effilochés
- Tout autre indication montrant que l'équipement a besoin d'une réparation

Important : *si, selon vous, l'appareil a besoin d'entretien, débranchez toutes les connexions électriques (télévision, Ethernet et alimentation) et retirez l'équipement de la zone d'entraînement. Placez une indication HORS SERVICE sur l'équipement et signalez clairement à vos dirigeants et autres utilisateurs qu'ils ne doivent pas l'utiliser.*

Pour commander des pièces ou pour contacter un service d'entretien Precor agréé dans votre région, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Nettoyage de la console P80 et de l'écran

Une fois installés, la console et l'écran ne requièrent qu'un entretien limité. Precor vous recommande de nettoyer la console et l'écran avant chaque séance d'exercice.

Pour retirer toute poussière ou saleté de la console :

- Essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec une solution de 30 volumes d'eau pour 1 volume de Simple Green® (pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.simplegreen.com**).

Pour nettoyer l'écran :

- Le fabricant recommande de diluer un volume de solution d'alcool isopropylique à 91 % dans un volume d'eau, ou d'utiliser la solution d'alcool isopropylique à 91 % dans sa dilution originale. Veillez à bien respecter les précautions et instructions du fabricant avant d'utiliser tout solvant.

  ATTENTION : certaines situations potentiellement dangereuses associées à l'utilisation d'alcool isopropylique peuvent donner lieu à des blessures mineures ou modérées, ainsi qu'à des dommages matériels. Afin d'éviter ce genre de situation, respectez toutes les instructions et recommandations de la Fiche de données de sécurité et de l'étiquette du produit.

  Important : *n'utilisez jamais de nettoyant acide. L'utilisation de tels produits est susceptible d'endommager la peinture ou le revêtement pulvérisé, et entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau ou de liquide directement sur la console ou l'écran.*

- *Il est important d'éviter l'utilisation de tout produit chimique corrosif sur la console ou l'écran.*
- *Humidifiez toujours votre chiffon avant d'essuyer l'écran. Veillez à vaporiser le liquide nettoyant sur le chiffon et non directement sur l'écran, afin d'éviter que des gouttes coulent à l'intérieur de la console.*
- *Appliquez le produit nettoyant à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Évitez d'utiliser un chiffon qui accroche.*

Maintenance hebdomadaire

Effectuez les tâches de maintenance suivantes une fois par semaine :

1. Débranchez l'alimentation électrique externe.
2. Nettoyez le sol sous l'équipement avec un aspirateur ou une serpillière humide.
3. Lorsque le sol est complètement sec, rebranchez l'alimentation (si nécessaire)
4. Testez toutes les fonctions de la console, fonctions de surveillance de la fréquence cardiaque incluses.
5. Vérifiez que l'équipement est installé de manière stable. Chacun de ses pieds doit toucher le sol et il ne doit pas être bancal lors de son utilisation. S'il n'est pas stable, stabilisez-le de la manière décrite dans *Mettre l'AMT de niveau*.

Maintenance mensuelle

Effectuez les tâches de maintenance suivantes une fois par mois :

1. Epoussetez l'extérieur de la console avec une éponge humide ou un chiffon doux et essuyez avec une serviette propre. Ne mettez pas les composants électroniques en contact avec de l'eau afin de prévenir tout choc électrique ou dommage.
2. Nettoyez l'écran à l'aide d'un chiffon doux, non pelucheux et humidifié à l'aide d'une solution d'alcool d'isopropyle à 91 % (pure ou diluée dans un volume égal d'eau).
3. Essuyez les courroies des pédales avec un chiffon doux et propre.

   Important : n'utilisez aucune solution nettoyante ni aucun solvant sur les courroies des pédales. *Avec le temps, les produits nettoyants provoquent la détérioration des couches externes des courroies.*
4. Retirez les capots d'accès : Aspirez tout déchet en veillant bien à ne pas trop approcher l'extrémité de l'aspirateur de tout circuit imprimé (sauf si votre aspirateur est protégé contre l'électricité statique).
5. Vérifiez la tension de la bande de course primaire, du frein et des courroies de transmission (reportez-vous au manuel d'entretien pour des instructions détaillées).
6. Vérifiez le serrage et le couple de serrage des éléments de fixation.

7. Remettez tous les capots en place.
8. Vérifiez que l'équipement est installé de manière stable. Chacun de ses pieds doit toucher le sol et il ne doit pas être bancal lors de son utilisation. S'il n'est pas stable, stabilisez-le de la manière décrite dans *Mettre l'AMT de niveau*.

Remplacement de la courroie (AMT uniquement)

L'AMT utilise des courroies pour créer le mouvement. Ces courroies peuvent s'user et doivent être alors remplacées.

Lorsque le compteur de foulées de la courroie atteint 90 millions, le message **REMPL. COURR. BIENTOT** (les courroies doivent bientôt être remplacées) défile sur l'écran de Bienvenue. Lorsque ce message apparaît, l'AMT continue à fonctionner normalement.

Important: *si ce message s'affiche sur votre AMT, veuillez contacter le service client de Precor pour obtenir de l'aide.*

Lorsque le compteur de foulées de la courroie atteint 100 millions (et que la courroie n'a pas été remplacée), le message **LES COURROIES DOIVENT ETRE REMPLACEES** défile continuellement sur l'écran de Bienvenue. Les touches de saisie ne sont plus fonctionnelles et l'utilisateur ne peut pas saisir de valeur ou commencer un entraînement tant que les courroies ne sont pas remplacées. Veuillez contacter le service client de Precor afin de fixer une date pour le remplacement des courroies.

Rangement du cardiomètre

Si vous disposez du cardiomètre en option, conservez-le dans un endroit à l'abri de toute accumulation de poussière ou de saletés (par exemple dans un tiroir ou un placard). Veillez toujours à protéger le cardiomètre de toute température extrême. Ne le conservez pas dans un endroit susceptible d'être exposé à des températures inférieures à 0 °C (32 °F).

Nettoyez le cardiomètre avec une éponge ou un chiffon doux humidifié avec de l'eau et du savon doux. Séchez bien la surface du cardiomètre à l'aide d'une serviette propre.

Déplacement de l'équipement

L'équipement est très lourd. Si vous prévoyez de déplacer à un autre endroit, demandez l'aide d'un adulte et effectuez les techniques de soulèvement appropriées. Si l'équipement est équipé de roulettes sur un côté, servez vous des roues pour réduire le poids de charge sur vous et votre assistant.

Pour déplacer l'AMT :

1. Déconnectez, débranchez et retirez toute connexion externe (télévision, Ethernet et alimentation).
2. Soulevez le cache de la plateforme arrière pour l'enlever.
3. Soulevez les pieds de support arrière pour faire basculer l'AMT vers l'avant, sur ses roues.
4. Poussez l'AMT jusqu'à son nouvel emplacement.
5. Abaissez les pieds de support arrière sur le sol, puis remettez le cache de la plateforme arrière.

Remisage à long terme

Si vous pensez que personne n'utilisera l'équipement pendant une période prolongée, effectuez les tâches suivantes pour le préparer à son remisage :

- S'il est équipé d'un cordon d'alimentation, débranchez le cordon.
- S'il est équipé d'un adaptateur optionnel, branchez l'adaptateur pour éviter d'endommager la batterie interne.
- Positionnez-le de façon à ce qu'il ne soit pas endommagé et qu'il n'interfère pas avec des personnes ou d'autres équipements.

Chapitre 4

Fonctions auto-alimentées

Important : *ce chapitre du manuel décrit les équipements de fitness Precor pouvant fonctionner sans être branchés sur une prise secteur. Ceci inclut les appareils équipés de consoles P30 ou P10. Cependant, les consoles P80 doivent être branchées sur une prise secteur pour pouvoir fonctionner. Pour cette raison, ce chapitre ne s'applique pas aux appareils équipés de consoles P80.*

Sur l'équipement auto-alimenté, le système est initialisé et l'écran de Bienvenue s'affiche dès qu'un utilisateur commence son entraînement. L'affichage de la bannière nécessite toutefois que l'utilisateur maintienne une cadence minimum, comme représenté dans le tableau suivant. Lorsqu'une personne répond aux exigences requises, la puissance générée permet à l'appareil de fonctionner correctement.

Tableau 4. Exigences minimales pour le fonctionnement

Équipement	Cadence du mouvement
AMT	40 foulées par minute (FPM)
EFX	40 foulées par minute (FPM)
Stepper	30 pas par minute
Vélo	20 révolutions par minute (RPM)

Des messages informatifs s'affichent lorsque le niveau de la batterie est faible ou si la cadence est inférieure aux exigences minimales. L'affichage décrit les mesures à prendre pour maintenir l'alimentation de l'appareil. Si l'utilisateur ignore les messages, l'appareil initie la procédure d'arrêt afin de maintenir le niveau de charge de la batterie. Reportez-vous à *Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil*.

Un adaptateur de courant est disponible en option ; il permet de garantir l'alimentation constante en électricité de l'équipement. Si vous souhaitez modifier des réglages sur un appareil équipé d'une console P30 ou P10, l'adaptateur électrique est fortement recommandé. Si vous souhaitez acheter l'adaptateur de courant en option, informez-vous auprès de votre revendeur. Reportez-vous à *Demander une réparation*.

Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil

L'équipement intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Si l'utilisateur ne maintient pas la cadence minimum, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Dans ce mode, la console affiche un compte à rebours et ignore toute pression de touche. Si aucun mouvement n'est détecté ou si la cadence reste inférieure à la cadence minimum, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre ses exercices avant la fin du compte à rebours et le programme reprendra à partir du point auquel il a été mis en pause.

Important : *si l'équipement est connecté au dispositif principal CSAFE, il suit un processus de mise à l'arrêt légèrement différent. Dix secondes avant que l'équipement ne s'arrête, il stoppe la session d'entraînement et affiche un message de réinitialisation pendant qu'il se déconnecte du dispositif principal CSAFE. Il ne prend pas en compte l'appui sur les touches durant ces dernières 10 secondes.*

Symptômes d'une batterie faible

Si l'appareil n'a pas été utilisé pendant une période de temps prolongée, il est possible qu'il soit nécessaire d'en recharger la batterie.

Les symptômes d'une batterie faible incluent les cas suivants :

- clignotement aléatoire ou instabilité de l'affichage ;
- Perte des informations concernant l'utilisateur et le programme après que l'utilisateur a stoppé son entrainement, sans affichage sur l'entraînement ni notification d'arrêt en cours.
- Impossibilité de réduire le paramètre d'inclinaison (s'il existe)

Important : *pour disposer d'une source d'alimentation constante, utilisez l'adaptateur de courant optionnel.*

Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel

Après avoir connecté l'adaptateur de courant à l'équipement, branchez l'autre extrémité de l'adaptateur à une source d'alimentation adaptée (120 V ou 240 V).

ATTENTION : lorsque vous utilisez l'adaptateur de courant optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne présente aucun risque de sécurité. Eloignez-le des lieux de passage et des pièces en mouvement de l'appareil. Si le cordon de l'adaptateur de courant ou du module de conversion de puissance est endommagé, remplacez-le impérativement.

La console de commande fonctionne différemment lorsque l'adaptateur électrique est connecté. L'adaptateur de courant fournit une source d'alimentation permanente ; aussi, l'utilisateur peut s'autoriser de courtes pauses sans que l'équipement n'initie la procédure d'arrêt. Si la durée maximale de la pause est atteinte sans que l'utilisateur n'ait repris l'entraînement, l'appareil rétablit l'affichage de Bienvenue. Sur tous les appareils de remise en forme, la durée de la pause par défaut est de 30 secondes. Reportez-vous au manuel de votre console de commande pour des instructions concernant le réglage ou le changement de la limite de temps de pause. Pour savoir comment installer l'adaptateur de courant, consultez la section *Kit de l'adaptateur de courant optionnel*.

Kit de l'adaptateur de courant optionnel

Lors de l'achat de l'adaptateur de courant optionnel, vous devez également faire l'acquisition du kit de câblage interne. Le kit comprend le câble, la patte et les éléments de fixation qui permettent d'installer l'adaptateur de courant sur le circuit électronique inférieur.

ATTENTION : le kit de câblage interne doit être installé par du personnel d'entretien agréé. Ne tentez pas d'installer le kit par vous-même, faute de quoi la garantie limitée de Precor risquerait d'être annulée. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Important : *si cet équipement comprend une Console P80, l'adaptateur de courant disponible en option et le kit de câblage interne doivent être installés pour que l'unité de base et sa batterie interne continuent d'être alimentées.*

Une fois le kit de câblage interne installé, vous pouvez brancher l'adaptateur de courant optionnel sur l'équipement. Branchez l'extrémité opposée dans la source d'alimentation électrique appropriée pour votre équipement (120 V ou 240 V). Relisez les instructions de sécurité contenues au début de ce manuel avant d'utiliser l'adaptateur de courant.

Remplacer la batterie

La batterie de l'équipement est conçue pour disposer d'une durée de vie importante. Toutefois, si vous estimez qu'il est devenu nécessaire de procéder à son remplacement, informez-vous auprès d'un technicien agréé. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

ATTENTION : la batterie intégrée à l'équipement contient des matières dangereuses et doit être éliminée conformément à la réglementation en vigueur concernant les déchets dangereux. Reportez-vous à la section *Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates*.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT G2 PAG/OM 301704-533 rev G, fr
Avril 2015